

G.V.P.01 B 287

స్త్రీల వ్యాధులకు తక్షణ నివారణోపాయాలు

ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం



డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్ BAMS

హిస్టేరియాకు

'వస'తో మందు

తల్లిపాలను పెంచే

"పత్తిగింజలు"

తెల్లబట్ట వ్యాధికి

"తెల్లతుమ్మ"

జననాంగ వ్యాధులకు

"నేల ఉసిరిక"

తలలో పేలకు

"శీతాఫలంగింజలు"

Blank Page

క్ర.సం. B 287

H:-8.5 W:-5.5

ఆడవారి కాసరి ఆయుర్వేదం

రచన
డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ B.A.M.S.



డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్పేట, విజయవాడ - 520 002.

Aadavari kosam Ayurvedam

By

Dr.G.V. PURNACHAND B.A.M.S.,

SUSRUTA AYURVEDIC SPECIALITY HOSPITAL

1St Floor, Satnam Towers,

Opp : Buckinghampet Post Office,

Governorpet, VIJAYAWADA - 520 002

Phs : 0866 - 668185, Mobitel : 678185

©PUBLISHER

Rs : **25/-**

1st Edition :

August-2002

Title Design :

D. RAMA KRISHNA REDDY

Type Setting By :

PRINT PLAZA

VJA. Ph : 659696

Printing at :

VAASU OFFSET, VJA-2. Ph : 438324

Published By :

SREE MADHULATHA PUBLICATIONS

28-3-49, Sanjeevaiah Colony, Arundelpet,

VIJAYAWADA -520 002,

Ph : 434320 (o), 436936 (R)

అరచేతిలో ఆయుర్వేదం

- డాక్టర్ ద్వ.నా. శాస్త్రి

జి.వి. పూర్ణచంద్ అనగానే

“ప్రాణి బాధలు తగ్గింప ప్రతినరునకు

నేక కర్తవ్యమై యుండ

అనే పానుగంటి వారి పద్యం గుర్తుకువస్తుంది. ఇంకా చాలా గుర్తుకు వస్తాయి. మంచి కవి కావలసినవాడే! మంచి విమర్శకుడు కావలసినవాడే! విశిష్ట నవలా రచయితగా ప్రసిద్ధికెక్క వలసినవాడే.... ఇలా చాలా గుర్తుకు వస్తాయి. అలా కాలేనందుకు కొన్నాళ్ళు దిగులు చెందేవాడ్ని. కానీ, ఇవ్వాల నాకాదిగులు లేదు. అంతకంటే మంచిసేవ చేస్తున్నాడు. ఒక చేత్తో ప్రాణిబాధలు తగ్గిస్తున్నాడు. మరొక చేత్తో అందరికీ ఆరోగ్య సూత్రాలను మాత్రలుగా పంచుతున్నాడు. సాహిత్య నేపథ్యం బాగా ఉపకరించటం వల్ల తన రచనా శక్తిని వైద్య శాస్త్ర రచనకి, మానసిక శాస్త్ర రచనకి సద్వినియోగం చేస్తున్నాడు. నిరంతరం చైతన్యంగా వుండే జి.వి. పూర్ణచంద్ ను ‘చైతన్యజీవి’ అంటూవుంటాను.

“ఆడవారికోసం ఆయుర్వేదం” అనే పుస్తకాన్ని చదవగానే ముందుగా ఇలా అనిపించింది - “అరటిపండ్లొలిచి పెట్టినట్టు “రాయటం అంటే ఇదే!” ఆ తర్వాత ఇలా అనిపించింది -

“గిడుగు రామమూర్తి పంతులుగారు వాడుకభాషా ఉద్యమాన్ని చేపట్టి శాస్త్రరచనలు వాడుకభాషలోకి రావాలని కృషిచేశారు. మా పూర్ణచంద్ పుస్తకం ఆ కోణం నుంచి చూస్తే ఇంకా ఆనందం వేస్తుంది”

సాహిత్యరచన వేరు, శాస్త్రరచన వేరు. శాస్త్రరచనని సాహిత్య రచనగా చేసేవారు కొద్దిమందే వుంటారు. జమ్మి కోనేటిరావు, నండూరి రామమోహనరావు, మహీధర నళినీమోహన్ వంటివారు ఈ కోవలోకి చెందుతారు. పూర్ణచంద్ ఇదే వరసలో నిలబడతాడు.

“ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం” అనే పుస్తకంలో స్పష్టమైన, సూటియైన భాష వుంది. ఆయుర్వేద రహస్యాలున్నాయి. అపూర్వ విశేషాలున్నాయి. అన్నిటినీ మించి ప్రామాణికతా, సాధికారమూ కనిపిస్తుంది. ఆయుర్వేదం పట్ల, ఆరోగ్యం పట్ల పూర్ణచంద్ కి గల తపన, ఆవేదన వుంది. మళ్ళీ పానుగంటి వారి సాక్షి వ్యాసంలోని ఈ వాక్యాలు మెదులుతున్నాయి.

“ఆయుర్వేద వైద్యుడు వచ్చి “అయ్యా! కరివేపాకు పొడుముతో పథ్యము పుచ్చుకొనుమని నీతో జెప్పగ నీకా మాట నచ్చదు. నాన్నెన్ను. కరివేపాకు పొడుమెందుల కయ్యాయని నీవా యాయుర్వేద వైద్యునధిక్షేపింతువు. ధనియాలు ‘డైజేషన్’కు మంచివి. మిరియాలు ‘లివర్’ మీద ‘ఆక్టు’ చేయును. కరివేపాకు గాల్ బ్లాడ్ కు సత్తువ నిచ్చునని యెవడో ఎల్.ఎం.పి. మనవాడే చెప్పిన యెడల నీకది శ్రుతి ప్రమాణము”

మన స్వభావం ఇంతే “పెరటి చెట్టు మందుకు పనికిరాదు” అనే సామెత ఉన్నదే. ఇంగ్లీషు భాషపైనా, ఇంగ్లీషు వైద్యంపైనా తెగ వ్యామోహం! హోమియో అన్నా, ఆయుర్వేదం అన్నా నిర్లక్ష్యం. ఇంగ్లీషు వైద్యం వల్ల నయంకాకపోతే - వ్యాధిని బాగా ముదరపెట్టి అప్పుడు ఆయుర్వేదానికి వెళ్ళి “తగ్గలేదేమిటి?” అనటం పరిపాటి. ఇటీవల విదేశాలలో ఆయుర్వేదానికి ప్రాధాన్యం లభించటం గమనించాలి.

ఆడవారిలో ఎక్కువగా వచ్చే వ్యాధుల్ని వివరిస్తూ వాటి చికిత్సకోసం ఆయుర్వేదంలో గల మందుల్ని పూర్ణచంద్ వివరించిన తీరు ప్రశంసనీయం. సందేహాల్ని తొలగించటం - విషయ పరిజ్ఞానం కలిగించడం - సూచనలు చెయ్యడం ద్వారా మనకి ఆయుర్వేదంపై నమ్మకం కలిగించడం పూర్ణచంద్ చేసిన గొప్పపని. ఇందులో పేర్కొన్న ఆయుర్వేద మందులు చాలా నాకు సుపరిచితాలే. నా చిన్నప్పుడు మా బామ్మగారూ, మా అమ్మగారూ, మా అత్తగారూ ఇవే సూచనలు చేస్తూ ఈ మందులు వాడి శుభ్రంగా వుండేవారు. మా బామ్మగారు “నేనెప్పుడూ డాక్టర్ని చూడలేదు” అంటూండేవారు. పూర్ణచంద్ కి ఆ పూర్వానుభవాలు కూడా వున్నాయని నాకు తెలుసు. అంటే ఈ పుస్తకం అనుభవంతో రంగరించి మన ఆరోగ్యం కోసం అందించిన అద్భుత ఔషధం అన్నమాట!

‘ఆడవారి కోసం’ ఎక్కువగా రాయబడినా చాలామటుకు ‘అందరికోసం’ అన్నట్టు వుంటాయి. చెమట వాసన పోవటానికి - తేజస్సు పెరగడానికి - గొంతునొప్పులు పోవడానికి - నోటి దుర్వాసన మాయం కావడానికి - చుండ్రు తగ్గడానికి - పాదాల పగుళ్ళు పోవటానికి ఇవన్నీ పురుషులకీ వర్తిస్తాయి.

వృద్ధాప్యానికి దివ్యాషధాలు, ‘చరకసంహిత’లో చెప్పిన స్త్రీలవ్యాధులు, ఎగ్జిమాలపై మూడు వ్యాసాలు మనల్ని విజ్ఞానవంతులు చేస్తాయి. ‘ఆడవారికోసం’ అంటూ తెలుగులో వైద్యశాస్త్ర వ్యాసాలు రాలేదనుకుంటాను. ఆ రీత్యా కూడా పూర్ణచంద్ ప్రశంసార్హుడే.

ఒకనాడు తెలుగులో సాహిత్య సంస్థల అభివృద్ధికోసం, మినీ కవిత్వ వ్యాప్తికోసం ఒక నిజాయితీ గల కార్యకర్తగా ఎంత కృషిచేశాడో అంతకంటే ఇబ్బడిముబ్బడిగా ఆయుర్వేద వైశిష్ట్యాన్ని వ్యాప్తి చేస్తున్న పూర్ణచంద్ ను అభినందించాలి. ఈ పుస్తకంలో భాషాదోషాలు గానీ, భావ అస్పష్టతగానీ ఉందేమోనని నిశితంగా చూశాను. దీనిపై సలహాలిచ్చే అవకాశాన్ని పూర్ణచంద్ నాకు ఇవ్వలేదు. ఈ నా మాటలు ‘వాస్తవస్తవాలు’ అని గ్రహించ మనవి.

- ద్వా.నా. శాస్త్రి

అంకితం

గత పది సంవత్సరాలుగా నిరంతరాయంగా
ఆయుర్వేద శాస్త్ర రహస్యాల్ని
అతి సామాన్య పాఠకులకూడా అందించాలనే
నా తపనకి పరిపూర్ణంగా సహకరించి, ప్రోత్సహించి
వైద్య సేవా పరాయణత్వంలో నన్ను పునీతుణ్ణి చేసిన

వండర్ వరల్డ్ మాసపత్రిక

పాఠకలోకానికి నమస్కృతులతో...

...పూర్ణచంద్

సీ.నెం.	విషయసూచిక	పేజీ.నెం.
1.	ఆరోగ్యం కోసం సుగంధభరిత స్నానం	7
3.	తోటకూర కూడా స్త్రీ వ్యాధుల్లో ఔషధమే!	9
5.	ప్రసవం తర్వాత వెళ్ళగట్టేందుకు అగాకరదుంప	11
6.	ప్రసవం తర్వాత రక్తస్రావాన్ని ఆపే ఇంగువ	12
8.	జమ్మిచెట్టు ఆకులు అనవసరమైన వెంట్రుకలు రాలేలాచేస్తాయి	13
9.	నల్లేరు కాడలతో దోసెలు వేసుకొని తినండి! శరీరకాంతి పెరుగుతుంది	14
10.	నెలసరి కాని వారి కాసీసభస్యం ఉత్తమ ఔషధం	15
11.	చెమటవాసన పోవడానికి ఓ పానీయం	15
13.	మునగచిగుళ్ళు ఒళ్ళు తగ్గిస్తాయి	17
14.	నెలలో ఆ మూడు రోజులూ దూరంగా ఉండాలా?	19
15.	ఋతురోగాలలో "వాము" ఉపయోగము	20
16.	ఋతుస్రావం ఆగలన్నా కావాలన్నా మందారపూల షర్బత్	21
17.	రేగు ఆకులు శ్రావ్యమైన గొంతునిస్తాయి	22
18.	చర్మాన్ని సంరక్షించడంలో పొద్దుతిరుగుడు మొక్కలు	23
19.	గర్భాశయ దోషాలను పోగట్టే సరస్వతీ ఆకు	24
22.	నోటిదుర్వాసన పోవడానికి ఓ మౌత్‌ప్రెషనర్	27
23.	హిస్టీరియాకు 'వస'తో మందు	28
24.	బాదంపప్పు మొటిమల్ని తగ్గిస్తుంది	29
25.	తెల్లబట్ట వ్యాధికి తెల్లతుమ్మతో వైద్యం	30
26.	తలలో పేలను నివారించే శీతాఫలం గింజలు	31
27.	వేవిళ్ళు తీరడం గర్భవతులకు చాలా అవసరం	33
28.	ఉసిరిక పొడి రుతుస్రావాన్ని ఆపుతుంది	34
29.	అకారణంగా వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధికి పత్తిమొక్క ఆకులతో కూర	36
30.	సోంపుతో తల్లిపాలు పెరుగుతాయి	36
31.	గాత్రమాధుర్యానికి కచ్చారం	38
32.	స్త్రీలకు స్లిమ్‌నెస్ కోసం మోదుగపూలు	39
33.	అరికాళ్ళ పగుళ్ళపైన మర్రిపాలు రాయండి	41
34.	తల్లిపాలను దుష్టిచెందించే కారణాలు - వాటి నివారణ	42
36.	పేనుకొరుకుడుకు గురివింద గింజతో చిరువైద్యం	46
37.	నలుగు పెట్టుకోవడానికి మంచి సున్నిపిండి ఫార్ములాలు	48
38.	తల్లిపాలు పెరగడానికి బొప్పాయిని మించిన పండులేదు	51
39.	డబ్బాపాలు మంచివేనంటారా?	53
40.	జననాంగ వ్యాధులకు నేల ఉసిరికతో వైద్యం	54
42.	గర్భవతులకు లవంగాలు మేలుచేస్తాయి	58
43.	మెంతికూరతో స్త్రీల రోగాలకు విముక్తి	60
44.	బిడ్డకు ఎప్పుడెప్పుడు పాలివ్వాలి ?	63
45.	యవ్వనాన్ని చిగురించే కొన్ని వైద్య రహస్యాలు	65
46.	వేపనూనె చుండుతో సహా చర్మరోగాలను తగ్గిస్తుంది	69
47.	ముంచుకొచ్చే ముసలితనాన్ని నివారించే మూడు దివ్యౌషధాలు	70
48.	బాల సూర్యోదయం	80
49.	స్త్రీల వ్యాధులకు సత్యరనివారణ "ప్రదరాంతక లోహం"	82

ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం



ఆరోగ్యం కోసం సుగంధభరిత స్నానం

రాజులు, మహారాజులే కాదు, మనం కూడా రోజూ సుగంధ భరితమైన స్నానం చెయ్యవచ్చు. చాలా తేలికగా దొరికే వన మూలికలతో అద్భుతమైన సుగంధం వచ్చే పొడర్లు తయారు చేసుకొని నీళ్ళలో కలిపి ఆ నీళ్ళతో స్నానం చేస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఇవి మామూలు మధ్యతరగతి ఇంకా పేదవారు కూడా తయారు చేసుకోగల వైద్య రహస్యాలు. గుప్పిట విప్పేస్తున్నాం. ప్రజలందరికీ పంచిపెట్టేస్తున్నాం. అందుకోండి. ప్రియపాఠకులారా!!

◆ కచ్చారాలు, జటామాంసి, దాల్చినచెక్క వీటిని మెత్తగా దంచిన పొడర్ని రెండుమూడు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొని చెంబుడు నీళ్ళలో వేసి, బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ కషాయాన్ని మనం స్నానం చేసే నీటిలో కలుపుకుంటే, నీరంతా సుగంధ భరితంగా ఉంటుంది. స్నానం చేసిన తర్వాత కూడా ఆ సుగంధం శరీరంపైన ఎక్కువసేపు నిలబడి ఉంటుంది. ఒకటి లేక రెండు పచ్చకర్పూరం పలుకులు కూడా ఈ నీటిలో కలుపుకోవచ్చు.

పైన చెప్పిన జటామాంసి కచ్చారాలు వగైరా చాలా తేలికగా వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి.

◆ ప్రేంఖణపు చెట్టు (ప్రియంగు) మీకు తెలిస్తే దాని చెక్కని తీసుకోండి. దొరకకపోతే వదిలేయండి. ప్రేంఖణం, ఆకుపత్రి, నాగకేసరాలు, ఏలకులు, చెంగల్వకోష్టు, దాల్చినచెక్క మొగలిరేకులు వీటిని సేకరించుకోండి. ఇందులో ఆకుపత్రి,

◆ మాటిమాటికి తిరగబెట్టే అమీబియాసిస్ అనే జిగురు విరేచనాల వ్యాధిలో కూడా ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

◆ పదేపదే తిరగబెట్టే మలేరియా వ్యాధిని నివారిస్తుంది.

అతిగా తీసుకుంటే వేడి చేస్తుంది. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. అందుకని, తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ రోజులు వాడుకోవడం మంచిది.

పుళ్ళు తగ్గేందుకు ఈ మొక్కని నలిపి, పుండు మీద వేసి కట్టుగడ్తుంటారు. ఇది దాని ప్రభావాన్ని మనకు తెలియచేస్తోంది!

తోటకూర కూడా స్త్రీ వ్యాధుల్లో ఔషధమే!

“ఆ! ఏముంది తోటకూర!!” అంటాం అవతల సత్తాలేదని ఎవరి గురించైనా మనం వ్యాఖ్యానించాలంటే! తోటకూరని ఇలా తీసేయకండి.

అమితమైన చలవనిస్తుంది. అందులో పోషక విలువల గురించి కాదు ఔషధ విలువల గురించి మాత్రమే నేను మాట్లాడుతున్నాను.

ఔషధ విలువలు అనేవి ఆ మూలిక ప్రభావాన్ని తెలియచేస్తాయి. దాని శక్తిని చాటిచెప్తాయి.

తోటకూరని వేళ్ళతో సహా తీసుకుని శుభ్రంచేసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించండి. నాలుగో వంతునీరు మిగిలేలా మరిగించాలి. వడగట్టి తీసిన చక్కని నీటిని “కషాయం” అంటారు. కొంచెం తీపిగానీ, ఉప్పుగానీ, కలిపి పావుగ్లాసు చిక్కని రసం తాగేయండి. లేదా ‘చారు’ కాచుకొని తాగండి. రెండుపూటలా ఇలా తోటకూర రసం తాగుతూ ఉంటే అనేక ఉపయోగాలు కలుగుతాయి.

1. మూత్రంలో మంట, పోట్లు తగ్గుతాయి. 2. జననాంగంలో మంట తగ్గుతుంది.
3. రతి సమయంలో అసౌకర్యంగా ఉండటం ఆగుతుంది. 4. మొలలు అణిగి ఉంటాయి. విరేచనం స్త్రీగా అవుతుంది. మొలల వలన కలిగే బాధ తగ్గుతుంది.
5. శరీరంలో వాతపు నొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. కీళ్ళ నొప్పులున్న వారు దాన్ని తరచు తాగుతుంటే వాతం తీవ్రత తగ్గుతుంది. 6. దీర్ఘకాలంగా విరేచనాల వ్యాధితో

4. కడుపులోకి తీసుకునే కషాయం వలన తెల్లబట్ట వ్యాధికి కారణమయ్యే దోషాలు తగ్గి తెలుపు అవడం ఆగుతుంది. ఆ ప్రాంతం అంతా పరిశుభ్రంగా ఉండి, ప్రాణానికి సుఖంగా ఉంటుంది.
5. అతిగా మూత్రం అవటాన్ని, అతిగా విరేచనాలు అవటాన్ని, అతిగా రక్తస్రావం అవటాన్ని మూడింటినీ ఈ మేడిచెక్క తగ్గిస్తుంది.
6. మేడిచెక్క కషాయం తాగడం ఇబ్బంది అనుకుంటే, మెత్తగా దంచిన పొడిని పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో తీసుకుని, గ్లాసుపాలలో వేసి, బాగా మరిగించి వడగట్టుకుని, తీపి కలుపుకుని తాగవచ్చు కూడా!

ప్రసవం తర్వాత మైలను వెళ్ళగొట్టేందుకు ఆగాకరదుంప

1. ఆగాకర మొక్కలు కంపలమీద లేస్తుంటాయి. ఇవి పల్లెటూళ్ళలో చాలా తేలికగా దొరుకుతాయి. ఈ మొక్కని పీకితే దుంప ఉంటుంది. ఈ దుంపకి రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే శక్తి ఉంది! ప్రసవం తర్వాత మైల సుఖంగా అవ్వాలి. లోపల ఏదైనా మిగులు ఉన్నప్పుడు అతిగా రక్తస్రావం అవుతుంది. అలా ప్రసవం తర్వాత మైల ఆగని వాళ్ళకి ఈ దుంపని పచ్చిదిగాని, ఎండించింది గానీ తేనెతో కలిపి తింటే వెంటనే రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

విరేచనాల వలన, గాయాల వలన, వ్రణాల వలన నెలసరి సమయంలో అయ్యే రుతుస్రావం వలన అధికంగా రక్తం కార్తున్నప్పుడు ఈ చిట్టి ఉపాయాన్ని ప్రయోగించండి.

దుంపని దొరికినప్పుడు ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణం చేసి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకుంటే సంవత్సరం కాలం నిలువ ఉంటుంది. ఎప్పుడు అవసరం అయితే అప్పుడు వాడుకోవచ్చు.

పావుచెంచా మోతాదులో రోజుకి రెండు మూడుసార్లు వాడుకుంటే సరిపోతుంది. ఎక్కువగా తీసుకుంటే వేడిచేస్తుంది.

ప్రసవానంతరం వాడవలసిన కట్టెకారం

పిప్పలి చెట్టు వేరుని 'మోడి' అంటారు. పిప్పలిచెట్టు బెరడుని లేక చెక్కని కట్టె అంటారు. ఇవి పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఇవి రెండూ దొరకకపోతే పిప్పళ్ళు తీసుకోండి: పిప్పళ్ళకన్నా మోడి, కట్టె సౌమ్యంగా పనిచేస్తాయి. అంతే! గుణాలన్నీ ఒకటే!

ప్రసవించిన స్త్రీలకి ఈ మూడింటిలో ఏది దొరికినా తీసుకొని, తగినంత బెల్లం, నెయ్యి కలిపి మెత్తగా నూరి, ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసి కనీసం 50గ్రాముల వరకూ బెల్లం ఈ మిశ్రమాన్ని తినిపిస్తే పచ్చి బాలింతలకు ప్రసవం తర్వాత మైల సక్రమంగా అవుతుంది. గర్భాశయం త్వరగా సంకోచిస్తుంది. బాలింతలకు వచ్చే వాతం వ్యాధులు (సూతికావాతం) రాకుండా ఉంటాయి. చాలా మేలు చేస్తుంది. తప్పని సరిగా తినిపించాలి.

'మోడి' తో చేస్తే మోడికారం అనీ, కట్టెతో చేస్తే కట్టెకారం అనీ మనపెద్దవాళ్ళు దీన్ని పిలుస్తూంటారు. నెయ్యి మంచిది సంపాదించి తగినంతగా కలిపితే ఈ కట్టెకారం చాలా సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది.

జమ్మిచెట్టు ఆకులు అనవసరమైన వెంట్రుకలు రాలేలా చేస్తాయి

జమ్మిచెట్టు సాధారణంగా ఊరికి ఒకటైనా వుంటుంది శాస్త్రార్థం లేదా కొంచెం ప్రయత్నిస్తే చుట్టుపక్కల ఊళ్ళలో ఎక్కడైనా దొరకవచ్చు కూడా!

దీని ఆకులు సేకరించుకొని ఎండించి మెత్తగా పౌడర్ చేసుకోండి. సున్నిపిండి, జమ్మిఆకుల పౌడర్ సమానంగా తీసుకొని, స్త్రీలు నలుగు పెట్టుకొని స్నానం చేస్తుంటే అనవసరమైన చోట వుండే వెంట్రుకలు రాలే అవకాశం ఉంది.

మూత్రం ప్రీగా నడిచేలా చేస్తుంది. శరీరాన్ని సౌమ్యస్థితిలో ఉంచుతుంది. విషదోషాల్ని పోగొడుతుంది.

రుతుకాలంలో మైల చక్కగా వెళ్ళేలా చేస్తుంది . ఆడవాళ్ళు తప్పనిసరిగా, తరుచూ పుదీనాని తింటూ ఉంటే, గర్భాశయం బలంగా ఉంటుంది.

నెలసరి కాని వారికి కాసీసభస్మం ఉత్తమ ఔషధం

కాసీసభస్మం మంచి నమ్మకమైన కంపెనీది ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో కొనండి. చిటికెడంత భస్మం చాలా తక్కువ మోతాదులో తీసుకొని, తమలపాకు మీద వేసి, తేనె కలిపి రంగరించి, తమలపాకుతో సహానమిలి వేయండి. దీని వలన అనేక ఉపయోగాలు స్త్రీలకు కలుగుతాయి.

1. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. మంచి ఆరోగ్యవంతమైన రక్తం పుడుతుంది.
2. తల వెంట్రుకలకు బలం ఇచ్చి. రాలిపోకుండా కొంతవరకూ నిరోధిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచి, తీసుకున్న ఆహారం చక్కగా అరిగేలా చేస్తుంది.
3. నెలసరి సమయంలో ఋతుస్రావం సరిగా కాని వారూ, నెలసరి సక్రమంగా రానివారూ ఈ కాసీసభస్మాన్ని రెండు మూడునెలలపాటు తక్కువ మోతాదులో విడవకుండా వాడితే పీరియడ్స్ సక్రమంగా వస్తాయి. మంచి కంపెనీది బాగా శుద్ధి జరిగిన కాసీసభస్మం వాడితే ఎలాంటి సైడ్ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.

చెమటవాసన పోవడానికి ఓ పానీయం

ఏలకులు, మంచిగంధం, కృష్ణాగరు, ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు-ఇది దాల్చిన చెట్టు ఆకు), కలువరేకులు వీటిని సమానంగా తీసుకొని ఎండించి మెత్తగా దంచి పౌడర్ చేసుకుని ఓసీసాలో భద్రపరచుకోండి.

పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా పొడిని పాలలో వేసుకొని గానీ, నీళ్ళలో వేసుకొని గానీ బాగా మరిగించి వడగట్టి తాగితే, శరీరంలోంచి మంచి సువాసన వెలువడుతుంటుంది. ఎన్నిసార్లు స్నానం చేసినా వదలని చెమట వాసన ఇలాంటి ఉపాయాల్తో పోతుంది.

- బిడ్డ శరీరానికి సరిపడేవిగా ఉంటాయి.
2. తల్లిపాల ద్వారా సహజమైన రీతిలో బిడ్డకు వ్యాధి నిరోధానికి సాయపడే యాంటీబాడీస్ సక్రమంగా అందుతాయి.
3. తల్లిపాలు తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. డబ్బాపాలకు ఆ గ్యారంటీ లేదు.
4. తల్లిపాలలో పోషక పదార్థాలన్నీ తగు పాళ్ళలో బ్యాలెన్స్డ్ గా ఉంటాయి. బిడ్డ అవసరానికి తగ్గరీతిలో ఉంటాయి. కృత్రిమ డబ్బా పాలలో ఆ ఆవకాశం ఉండదు.
5. తల్లిపాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉన్నవి తాగే బిడ్డకు శ్వాసకోశవ్యాధులు, జీర్ణకోశ వ్యాధుల వంటివి త్వరగా రావు.
6. మొదటి మూడు, నాలుగు రోజులపాటు తల్లిపాలు జున్ను పాలతో సమానంగా ఉంటాయి. అందులో కోలోస్ట్రం అనే కొవ్వు పదార్థం ఉంటుంది. ఇది బిడ్డకు మొదటి రోజే అందడం వలన బిడ్డ రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

మునగ చిగుళ్ళు ఒళ్ళు తగ్గిస్తాయి

మునగకాడలు అందరికీ తెలుసు. పొడవైన కాడల్ని కూరల్లోనూ, పులుసుల్లోనూ వాడుకొంటూ వుంటాం. మునగచెట్టు వున్న ఏ ఇంటికి వెళ్ళి అడిగినా కాడలు అడిగితే బాధపడ్తారు గానీ, దాని లేత ఆకుని అడిగితే సాధారణంగా ఎవ్వరికీ ఇబ్బంది ఉండదు - ఇవ్వడానికి

లేత మునగ చిగుళ్ళు పసుపుపచ్చగా మెరుస్తుంటాయి. వీటితో అనేక వంటకాలు చేసుకుని తినవచ్చు. తోటకూరలాగా కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి - అన్నీ చేసుకోవచ్చు. చాలా కమ్మగా వుంటాయి. వీటిని తరచూ తింటూ వుంటే..

1. వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఔషధంలా పనిచేసి నొప్పులు, పొట్లను తగ్గిస్తాయి.
2. కడుపులో పైత్యం, మంట, గ్యాస్ వేడి తగ్గిస్తాయి.
3. కడుపులో పాముల్ని సాధ్యమైనంత వెళ్ళగొట్టేందుకు తోడ్పడతాయి.

నెలలో ఆమూడు రోజులూ దూరంగా ఉండాలా?

నెలనెలా మూడు రోజులపాటు రుతుస్రావంతో పడే అవస్థ ఒకవైపు, నలుగురితో కలిసి ఫ్రీగా తిరగలేకపోవడం ఇంకొకవైపు అనేక ఇబ్బందులతో సతమతమయ్యే స్త్రీలకు ఆ మూడు రోజులూ ఇంట్లో ఎవరినీ అంటుకోకుండా, దూరంగా ఉండాలని మైల పాటించాలనీ నియమం ఉండడం మరింత బాధాకరంగా ఉంటుంది.

‘మీనో’ అనే లాటిన్ పదానికి ‘నెల’ అని అర్థం. నెలనెలా వస్తుంటుంది కాబట్టి, దీన్ని మెన్సిస్ అన్నారు. రుతురక్తంలో ‘మీనోటాక్సిన్’ అనే విషపదార్థం ఉంటుంది. అది తేలికగా ఆవిరయ్యే లక్షణం కలిగి ఉంటుంది. ముట్టయిన స్త్రీ శరీరం నుంచి చాలా తేలికగా చుట్టూ వ్యాపిస్తుందని సైన్సు చెప్తోంది.

ఈ మీనో టాక్సిన్ శరీరంలోంచి వెళ్ళగొట్టడం కోసమే ప్రకృతి నెలనెలా రుతుస్రావం అయ్యే ఏర్పాటు చేసిందని కూడా సైంటిస్టులు అంటారు. నెలసరి వచ్చే వయసులో ఉన్న స్త్రీలకు ముందుగానే గర్భాశయాన్ని తొలగించినందువలన విషపదార్థాలు బైటకు పోయే మార్గంలేక లోపలే ఉండి కొన్ని అర్థంకాని అనర్థాలకు దారితీస్తాయని కూడా శాస్త్రవేత్తలు చెప్తారు.

ముట్టయిన స్త్రీ శరీరంలోంచి వెలుపడే ఈ మీనోటాక్సిన్ విషపదార్థాలు సోకితే తులసి లాంటి కొన్ని మొక్కలు మాడిపోతాయి. మొక్కలపైన ఉండే కీటకాలు పారిపోతాయి. అంతేకాదు, కొన్ని ఉపయోగ కారక ఈస్ట్ వంటి కణాల పెరుగుదల మందగించి పోతుంది.

అందుకే, నెలలో ఆ మూడు రోజులూ అన్నింటికీ కొంచెం దూరంగా ఉండమని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. రుతుస్రావంలోని మీనోటాక్సిన్ ప్రభావం మొదటిరోజు ప్రారంభమై రెండవరోజుకి పెరిగి మూడోరోజుకు తగ్గిపోతుంది. నాలుగోరోజు ఏమీ ఉండదు....!!

కొన్ని మతాల వారు 10 రోజుల నియమం పాటిస్తుంటారు కూడా!

ఇదంతా కొంత జాగ్రత్త కోసం మాత్రమే? మరీ అంటుకోకూడదు... ముట్టుకోకూడదు. అంటే అందరికీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ముఖ్యంగా ఉద్యోగినుల విషయంలో ఇది పూర్తిగా అసాధ్యం.

అందుకని, ఆయుర్వేద శాస్త్రం నెలలో ఆమూడు రోజులూ సెక్సుకు దూరంగా ఉండమని హెచ్చరించింది! అంతే!!

ఋతురోగాలలో “వాము” ఉపయోగము

‘వాము’ గురించి మనందరికీ తెలుసు శరీరంలో అన్ని అవయవాల మీద దాని ప్రభావం ఉంది. మనం స్త్రీ రోగాల గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి వాము స్త్రీలకు ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చూద్దాం.

1. ఓ పింగాణీ గిన్నెలో వాము తీసుకొని, అది మునిగేంతవరకూ నిమ్మరసం పోయండి, బాగా రాత్రంతా నానబెట్టి మర్నాడు పల్చగా పళ్ళెంలో ఆరబోయండి. నిమ్మరసం చాలావరకూ ఆవిరైపోతుంది. రాత్రికి మళ్ళీ నిండా నిమ్మరసం పోయండి మర్నాడు ఎండబెట్టండి. ఇలా వాము మొత్తం పుల్లగా మారేవరకూ కనీసం ఏడు రోజులు భావన చేసిన వాముని ఉదయాన్నే పరగడుపున కుంకుడుగింజంత మోతాదులో రోజూ తింటే సమస్తమైన వ్యాధుల్లో నూ అమోఘమైన ఫలితాలిస్తుంది.

1. స్త్రీపురుషుల్లో లైంగిక వాంఛని పెంపొందించి తతి సమర్థతని పెంచుతుంది. పోయిన శక్తి తిరిగి వస్తుంది.

2. ఆడవారికి ఋతు సమయంలో ఋతుస్రావం బాగా అయ్యేలా చేస్తుంది. ఋతు క్రమం సరిగ్గా నెలకే వచ్చేలా సాయపడుతుంది.

3. తల్లిపాలు పెరిగేలా తోడ్పడుతుంది. బాలింతలకు దీన్ని తినిపించవచ్చు. కానీ, పరిమిత. మోతాదులోనే తినాలి. అతిగా తింటే వేడిచేస్తుంది.

ఋతుస్రావం ఆగాలన్నా కావాలన్నా మందారపూల షర్బత్

మందారపూలను కొన్ని ప్రాంతాల వాళ్ళు దాసాని పూలు అనీ, జపా పుష్పాలని కూడా పిలుస్తారు. మందారపూల రేకుల్ని పైపైన దంచి , నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి చిక్కటి కషాయం తీసి వడగట్టి అందులో పంచదారగాని, బెల్లంగానీ కలిపి పాకం పట్టండి. మందారపూల షర్బత్ తయారౌతుంది. రుచి కోసం ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి వంటివి తగినంత కలుపుకోండి. 3-4 చెంచాల షర్బత్ రెండు మూడుసార్లు తాగవచ్చు.

1. యోనిలోపల మంట, పోట్లు, మూత్రంలో మంట తగ్గుతాయి. పురుషుల్లో కూడా ఇది ఇలానే ఉపయోగపడుతుంది. మూత్రం ఫ్రీగా నడిచేలా చేస్తుంది.
2. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది.
3. రుతుస్రావం అధికంగా అవుతున్నప్పుడు అయినంతకాలం మందారపూల షర్బత్ తాగుతుంటే త్వరగా ఆగేలా చేస్తుంది.
4. రజస్వల ఆలస్యం అవుతున్న వారు, నెలసరి సరిగా రాని వారు కూడా ఈ షర్బత్ ప్రతిరోజూ తాగుతూ ఉంటే ఋతుమతులవుతారు.
5. హృదయానికి కూడా మంచిది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది కాబట్టి అందరూ తాగవచ్చు.

రజస్వల కానివారికి మద్దిపూలతో వైద్యం

కొంతమంది ఆడపిల్లలు వయసు దాటిపోతున్నా రజస్వల కాకుండా మిగిలిపోతుంటారు. ఇలాంటి వారికోసం ఓ చిట్టి చిట్కా...! రోజూ పది చొప్పున తెల్లమద్ది చెట్టుపూలు సంపాదించి మెత్తగా నూరి తేనె గాని, పంచదార గాని కలిపి తినిపించండి. మద్దికాయలకూ ఇదే గుణం ఉంది. ఏవి దొరికితే వాటితో ఈ

తేలికగానే దొరుకుతాయి, గచ్చకాయలోపలి పప్పుచేదుగా ఉంటుంది, అతిగా తింటే వాంతులు చేస్తుంది. అందుకని ఒకకాయలో నాలుగోవంతు పప్పుని మెత్తగా నూరి, దాన్ని కోడిగుడ్డు సొనలో కలిపి ఆమ్లెట్ గా కమ్మగా వేసుకుని తింటే నొప్పి తగ్గుతుందని చెప్పారు. ముఖ్యంగా స్త్రీల అండకోశాలలో కలిగే తేడాల వలన పొత్తికడుపు నొప్పి వస్తుంది. అది గచ్చపప్పు ఆమ్లెట్ తో తగ్గుతుంది. ప్రయత్నించి చూడండి!

చర్మాన్ని సంరక్షించడంలో పొద్దుతిరుగుడు మొక్కలు

పొద్దుతిరుగుడు మొక్కల్ని ఇప్పుడు మన ప్రాంతాల్లో కూడా బాగా సాగు చేస్తున్నారు లేదా, నాలుగుగింజలు తెచ్చి పెరట్లోనో, కుండీలోనో వేసుకుంటే మన ఇంట్లో కూడా ఈ మొక్కని బాగా పెంచుకోవచ్చు.

దీని గింజలు, గింజలోంచి వచ్చే నూనె, వాటి గుణగణాల గురించి ఇప్పుడు చర్చించడం లేదు.

ఈ మొక్కకి ఔషధగుణాలు చాలా వున్నాయి.

ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్కని వ్రేళ్ళతో సహా, వీలైతే పువ్వుతో సహా తెచ్చి శుభ్రంచేసి, ఎండించి మెత్తగా పౌడర్ చేయండి. అరచెంచా నుండి, ఒక చెంచా పొద్దు తిరుగుడు మొక్క చూర్ణాన్ని తేనెతోగానీ, పాలతో కలిపి గానీ, పంచదారతో గానీ తీసుకోండి. అవసరం అయితే రెండుపూటలా తీసుకోవచ్చు.

1. కుష్టు వ్యాధి మీద దీని ప్రభావం బాగా వుంది. చర్మానికి మంచి కాంతిని, రంగుని ఇస్తుంది. చర్మాన్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది! త్వరగా చర్మ వ్యాధులు సోకకుండా కాపాడే గుణం దీనికుంది. దీని పౌడర్ కి సమానంగా ఆవాలు కలిపి చిక్కటి కషాయం తీసుకొని, తీపి కలిపి తాగితే చర్మవ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.
2. శుష్కించి పోతున్న వారికి బలాన్ని కల్గిస్తుంది.
3. దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, టీబీ ఇతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆయా వ్యాధులకు వాడే మందులతో పాటుగా అదనంగా దీన్ని కూడా వాడుకుంటే దగ్గు, ఆయాసం ఉపశమించి ఊపిరితిత్తులు

దిగులు, ఆందోళనలతో బాధపడే స్త్రీలకు సరస్వతి ఆకు ఎంతో ఉపశమనాన్ని మానసిక శాంతినీ కల్గిస్తుంది. సున్నిపిండితో కలిపి ఈ మొక్కని మూలంతో సహా మెత్తగా పొడర్ చేసి నలుగు పెట్టుకుంటే, చర్మసౌందర్యం పెంచుతుంది. చర్మరోగాలపైన పనిచేస్తుంది. చర్మానికి సౌమ్యతనిస్తుంది.

సరస్వతి ఆకుని రోజూ తీసుకుంటూ ఉంటే, రుతుక్రమం సరిఅవుతుంది. రుతుస్రావం చక్కగా అవుతుంది గర్భాశయంలో ఉండే వివిధ దోషాలను సరస్వతి ఆకు పోగొట్టి గర్భాశయాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది ఎంతో కాలంగా వదలకుండా నిలిచిపోయిన పడిశభారాన్ని పోగొడుతుంది.

నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఉన్నవారు కూడా రెగ్యులర్ గా సరస్వతి ఆకుని తీసుకుంటే ఆయా బాధలు ఉపశమిస్తాయి. ఎండించిన సరస్వతి మొక్క ఆకులు వ్రేళ్ళతో సహా పొడర్ చేసుకొని తేనె కలిపిగానీ, కషాయం కాచుకొని పాకంపట్టి గానీ వాడుకోవచ్చు. సారస్వతలేహ్యం, బ్రాహ్మరసాయనం బ్రాహ్మీఘృతం, సారస్వతారిష్టము వంటి మందులు సరస్వతితో చేసినవి బజార్లో ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. మంచి కంపెనీవి కొనుక్కుని వాడుకోవచ్చు సరస్వతి ఆకు చేదుగా ఉంటుంది. అందుకని నేరుగా వాడుకోవడానికి వీలవదు. ఖాళీ క్యాప్సుల్స్ లో పెట్టుకుని మింగేయవచ్చు తేనెతో నూరి మాత్రలు కట్టి కుంకుడుగింజంత మాత్రలు పూటకు రెండు చొప్పున రెండుపూటలా తీసుకోవచ్చు. అరచెంచాపొడితో చిక్కటి కషాయం కాచుకుని వడగట్టి పంచదార కలుపుకుని తాగవచ్చు. లేదా పైన చెప్పిన ఔషధాల్ని ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో తీసుకుని 1 చెంచా నుంచి 2 చెంచాల మోతాదులో తీసుకోవచ్చు.

బూరుగ జిగురు గర్భాన్ని నిలుపుతుంది!

సాధారణంగా బూరుగ చెట్టు కొబ్బరిచెట్టులా చాలా మంది ఇళ్ళలో పెరుగుతుంటుంది. “ ఊర్ధ్వమూలం అథఃశాఖం” అన్నట్లు పైన వేళ్ళుండి, అడుగున భూమిలోపల ఆకులున్నాయా... ఈ చెట్టు తలకిందులుగా ఉందా... అన్నట్లుంటుంది ఆకులు రాలినప్పుడు ఈ చెట్టును చూస్తుంటే ! ఈ చెట్టునుంచి జిగురు స్రవిస్తుంది. దాన్ని ‘ మోచరసం’ అని ఆయుర్వేద వైద్యులు పిలుస్తారు. ఈ మోచరసం పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది కూడా?

దీన్ని శుభ్రం చేసుకుని, కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకుని ఉదయం, రాత్రి రోజూ తింటూ ఉంటే, తెల్లబట్టవ్యాధి మాటిమాటికీ రావడం ఆగుతుంది. ప్రతిసారీ గర్భస్రావం అయ్యేస్త్రీలకు గర్భం దాల్చింది మొదలు, వీలైతే ఇంకా దాల్చకమునుపు నుంచే రోజూ దాన్ని విడవకుండా వాడుతూ ఉంటే, గర్భాశయంలో దోషాలు తగ్గి అలవాటుగా ప్రతిసారీ అయ్యే గర్భస్రావం ఆగి గర్భం నిలుస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. దీని వలన ప్రత్యేకమైన అపకారం ఏదీ జరగదు. వాతాన్ని వేడిని, రక్తదోషాన్ని పోగొడుతుంది. నిరపాయకరమైంది. కన్నె పిల్లలకు చిన్నపిల్లలకు దాన్ని వాడించవచ్చు అమీబియాసిస్ వ్యాధి పైన ఇది అమోఘమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది కూడా!!

గర్భవతులు సంతోషంగా ఉండాలి

గర్భం దాల్చింది మొదలుకొని, స్త్రీ ఎప్పుడూ చక్కగా అందంగా అలంకరించుకుని తెల్లటి వస్త్రాలు ధరించి చాలా సంతోషంగా తిరుగుతూ ఉండాలి. అందంగా అలంకరించుకోవడం అనేది తెలియకుండానే మనసుకు సంతోషాన్ని ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. గర్భవతి ఎంత ఆనందంగా ఉంటే ఆమె కడుపులో పెరిగే బిడ్డ అంత ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాడు. దుర్వాసన, మనసుకు సంతోషం కలగని వాతావరణం, అసంతృప్తి, ద్వేషం, అసూయ ఇలాంటి అంశాలు కడుపులో పెరిగే బిడ్డమీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తాయి. అనేక అనారోగ్యాలు బిడ్డకు సంక్రమించే ప్రమాదం ఈ విధంగా ఉంటుందన్నమాట.

మనోవేదన కల్గించే టీవీ సీరియల్స్ ని చూడకుండా ఉండటమే మంచిది. వైరాగ్యం, నిర్లిప్తత, అంతా మాయ, అంతా శూన్యం... అనేభావనలకు అవకాశం కల్గించకూడదు. సుశ్రుతుడు గర్భవతుల్ని స్మశానం దగ్గరికి, చావు సంభవించిన స్థలాల దగ్గరికి పెద్ద పెద్ద చెట్ల కిందకి పోవద్దన్నాడు.

గర్భవతి ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటూ ఉంటే పుట్టబోయే బిడ్డ అలాంటి మనస్తత్వం కల్గిన వాడుగా ఉంటాడని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది మీ బిడ్డ మంచివాడుగా, శ్రీరామ చంద్రుడు లాంటి వాడు కావాలని మీరు కోరుకుంటే తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకోండి పులుపు కారం పచ్చళ్ళు, మషాలాలు వదిలేయండి. ఈ కఠిన పదార్థాలు తింటూ ఉంటే పుట్టేపిల్లలు కూడా కఠినమైన మనస్తత్వం కల్గిన వారుగానే తయారురౌతారు.

పైగా, ఇలాంటి కారపు పదార్థాలు అతిగా తింటే, ఆ గర్భవతి కడుపులో బిడ్డ ఎదుగూ బొదుగూ లేకుండా ఆర్చుకుపోయి పుడతాడు. చక్కగా నెయ్యి, పాలు, కమ్మటి పుష్టికరమైన భోజనం, కోడిగ్రుడ్లు, తీపి పదార్థాలు ఇలాంటివి తింటే బిడ్డ ఉత్తముడిగా పుడతాడు. ఆరోగ్యవంతంగా ఎదుగుతాడు. అదీ సంగతి!

వట్టివేళ్ళు రుతుస్రావాన్ని తగ్గిస్తాయి

వట్టివేళ్ళని పేదవాడి ఎ/సి అనవచ్చు. పెద్దపచారి షాపుల్లో అడిగితే వట్టివేళ్ళు తేలికగానే దొరుకుతాయి. వీటిని శుభ్రంచేసుకొని మెత్తగా దంచి పౌడర్ చేసుకొని దాన్ని నేరుగా గాని, పాలలో గానీ కషాయంగా గాని తయారుచేసుకుని పంచదార పాకం కలిపి లేహ్యంగా తినవచ్చు. పానకం లాగా తాగవచ్చు.

దీనికి అనేక ఉపయోగాలున్నాయి.

1. ముందుగా చెప్పవలసింది రుతురక్త స్రావాన్ని ఆపి నెలసరి రావడంఅనేది ఓ భయంకరమైన అనుభవం అనే స్థితిలోంచి రోగిని బైటకు తేవడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
2. జననాంగంలో మంట, మూత్రాశయంలో మంట రతికార్యక్రమంలో పాల్గొనాలంటే మంట , పోట్లు ఇలాంటి బాధలన్నీ ఉన్నప్పుడు వట్టి వేళ్ళు బాగా ఉపయోగపడ్తాయి.
3. ఉసీరాసవం పేరుతో వట్టి వేళ్ళు ప్రధానంగా కలిసే జెషధం ఒకటి ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది . పూటకు 3 చెంచాల చొప్పున కాసిన నీళ్ళు కలిపి రెండు పూటలా తీసుకుంటే ఈ ఫలితాలు కలుగుతాయి.

“నోటి దుర్వాసన పోవడానికి ఓమాత్ప్రెస్నర్”

ధనియాలు, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు) చెంగల్వకోష్టు ఇవన్నీ చాలా తేలికగా పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరికేవే! వీటిని సమానంగా తెచ్చుకుని శుభ్రంచేసుకొని మెత్తగా పౌడర్ చేసి పావుచెంచా పొడిని పావుగ్లాసు నీళ్ళతో వేసి పుక్కిలించండి.

నోరు సుగంధంగా ఉంటుంది. పాచివాసన తగ్గుతుంది. నోటిలోపల వచ్చే జబ్బులు పోతాయి. దంతవ్యాధులకు మంచిది. నోటిపూత తగ్గుతుంది. నాలిక

జిగురుగా ఉండటం తగ్గుతుంది. నాలికపైన తెల్లగా కోటింగ్ ఉండి, నాలిక గీసుకోలేదా అన్నట్లుండే వారికి ఇది మంచి ఉపాయం.

ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఇంగువ లాంటి ఘాటైన పదార్థాలు తిన్నప్పుడు నోరు రోజంతా అదే వాసన వేస్తుంటుంది. ఈ నీటిని రెండుమూడుసార్లు పుక్కిలిస్తే దుర్వాసన తగ్గుతుంది. ఇది బ్రహ్మాండమైన ఫార్ములా ప్రతి ఒక్కరూ తయారు చేసుకోవచ్చు.

స్త్రీల వ్యాధులకు మీరే చేసుకోగల ఇంకో ఫార్ములా

గర్భాశయదోషాలు, యోనివ్యాధులు, ఋతుక్రమం సరిగా లేని లక్షణాలతో బాధపడేవారు ఏలకులు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, నాగకేసరాలు, కాసీసభస్మం ఈ ఐదింటినీ సమాన మోతాదులో తీసుకొని అన్నింటినీ మెత్తగా నూరి, కలిపి ఎండుద్రాక్షతో నూరి శనగగింజంత మాత్రలు చేయండి, మీకుగా ఈ ఫార్ములాని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఉదయం, రాత్రి ఒక్కొక్క మాత్ర వాడితే సరిపోతుంది.

రక్తక్షీణత తగ్గుతుంది. బలం పుంజుకుంటారు. ఉత్తపుణ్యాన కలిగే నీరసం, నిస్సత్తువ తగ్గుతుంది. సక్రమంగా పీరియడ్స్ రావడానికి ఇది చక్కగా ఉపయోగపడే ఔషధం. తెలుపు అవడం తగ్గుతుంది. గర్భాశయ రోగాలు తగ్గుతాయి.

వేడిచేయదు. ఆరోగ్యకరం. అయితే గర్భవతులు, రక్తస్రావం అధికంగా అవుతున్న స్త్రీలు దీన్ని వాడకూడదు. కాసీసభస్మం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది.

బొప్పాయి పండు గుఱ్ఱ పేలడాన్ని తగ్గిస్తుంది

బాగా పండిన బొప్పాయిని తీసుకుని మెత్తగా దంచి, గుడ్డలో వేసి పిండండి, చిక్కటి నీళ్ళు వస్తాయి గుఱ్ఱలా వున్న ఈ నీళ్ళని పిల్లలకు వంటికి పట్టిస్తే పేలడం తగ్గుతుంది. అప్పడప్పుడూ ఇలా చేస్తూ ఉండండి.

హిస్టీరియాకు 'వస' తోమందు

ఆడవారికి పిలిస్తే పలుకుతుందంటారు హిస్టీరియా! దానికి ముఖ్యకారణం ఎక్కువమంది ఆడవారు వంటరిగా ఇంట్లో ఉండిపోయి పగలంతా వేరేతోడులేక తమ మనసులోని ఆర్తిని పంచుకునే సహృదయులు లేక చాలామంది 'హిస్టీరియా'

అనే మనోద్వేగానికి లోనౌతుంటారు. చిన్న విషయాన్ని పెద్ద భూతద్దంలోంచి చూసే మనస్తత్వం వీరిలో ఎక్కువగా ఉండటమే ఇందుకు కారణం.

వస గురించి చెప్పాలంటే వందపేజీల పుస్తకం ఆవుతుంది. కేవలం ఇలాంటి స్త్రీల వ్యాధులకు పరిమితంగా ఇప్పుడు వస గుణగణాల్ని పరిశీలిద్దాం.

1. చక్కగా మాట్లాడే నేర్పు, నిశితంగా ఆలోచించే శక్తి శరీరానికి మంచి బలం ఈ మూడింటినీ 'వస' ప్రసాదిస్తుంది.
2. వసకొమ్ము తెచ్చుకుని సాన మీద అరగదీసి, ఆరనిచ్చి ప్రొద్దున, రాత్రి కుంకుడు గింజంత ఉండలు ఒకటి గానీ, రెండుగానీ నోట్లో ఉంచుకుని చప్పరిస్తూ ఉంటే మనసు బలసంపన్నం అయి నెగెటివ్ ఆలోచనలు, అసంతృప్తి, ఆందోళనలు తగ్గుతాయి. చప్పరించలేనివారు మింగేయవచ్చు కూడా!
3. విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
4. స్త్రీల రుతురక్తాన్ని చక్కగా జారీ చేస్తుంది వస.
5. మెనోపాజ్ వయసులో, ముట్లుడిగే ముందు వచ్చే మానసిక లక్షణాల్ని మెనోపాజల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. ఈ వసకొమ్ము మాత్రలు తీసుకుంటూ ఉంటే మనసు ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది.
6. వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మేలు చేస్తుంది.
7. మంచి నిద్ర పట్టిస్తుంది. మరారి మొగ్గలు కూడా వసతో కలిపి పౌడర్ చేసి పాకంబడితే ఇంకా మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.
8. హిస్టీరియా, డిప్రెషన్, స్ట్రెస్, న్యూరోసిస్ వంటి లక్షణాలలో వసకొమ్ము మంచి మేలు చేస్తుంది.

బాదంపప్పు మొటిమల్ని తగ్గిస్తుంది

మొటిమలు అనగానే ఆడపిల్లలు మొగపిల్లలు రకరకాల లేపనాలు ముఖానికి పట్టించి అవి వికటించి ఉన్న అందాన్ని పాడుచేసుకుంటూ ఉంటారు. వాళ్ళ దుఃఖాన్ని చూస్తే మనకి ఏడుపు వస్తూ ఉంటుంది. అందుకని నిరపాయకరంగా పనిచేసే ఓ చిట్టి వైద్యం చెప్తాను.

బాదంపప్పు తీసుకుని కాసిని పాలచుక్కలు వేసి మెత్తగా నూరి, లేకపోతే, సానమీద అరగదీసి, చిక్కటి గంధం (పేస్ట్‌లాగా) తీసుకుని మొటిమలు వచ్చిన చోట రాయండి. పొక్కులు తగ్గుతాయి. పొక్కుల మీద బెరడు మెత్తబడుతుంది. మెత్తబడినందువలన త్వరగా అది రాలిపోయి కొత్త చర్మం వచ్చేందుకు తోడ్పడుతుంది.

తెల్లబట్ట వ్యాధికి తెల్లతుమ్మతో వైద్యం

తుమ్మ చెట్టు తెల్లపూలుపూసేది మీకు దగ్గరగా ఉంటే, దాని బెరడుని చెక్కి యధాప్రకారం శుభ్రంచేసి, ఎండించి, పౌడర్ చేసుకోండి. దీనికి రెండు ఔషధ గుణాలున్నాయి.

1. ఈ పౌడర్‌తో పంచదారగాని, తేనెగాని కలిపి తీసుకుంటే తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది.
2. తెల్లతుమ్మచెక్క తెల్లమద్ది చెక్క శొంఠి ఈ మూడింటిని కలిపి మెత్తగా దంచి చిక్కటి కషాయం తీసి చల్లారిన తర్వాత ఆ కషాయాన్ని బాగా పుక్కిలిస్తే దంతాలు గట్టిపడతాయి, శుభ్రపడతాయి. కదలడం ఆగుతుంది. దంతవ్యాధులు తగ్గుతాయి. తెల్లతుమ్మతో టూత్‌పేస్ట్‌లు ఇప్పుడు చాలా వస్తున్నాయి. గమనించారా?

నువ్వులు నెలసరి వచ్చేలా చేస్తాయి

నెలసరి ఒకటి రెండు రోజులు ఆలస్యం అయితే, ఖంగారు పడి చాలా మంది ఆడవాళ్ళు నువ్వులు బెల్లం కలిపి చిమ్మిరి ఉండలు గానీ, నువ్వుపొడిని గానీ, నువ్వులతో చేసిన పచ్చడి గానీ ఎక్కువగా తింటారు. తింటే ఫలితం వెంటనే కన్పిస్తుంది కూడా! రుతువు వచ్చేలాగా, రుతువు వచ్చినపుడు రక్తస్రావం పరిమితంగా చక్కగా ప్రిగా అయ్యేలా చేసే శక్తి నువ్వులకుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. నొప్పులు పోగొడుతుంది. కానీ, కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. రక్తవృద్ధిని, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

పాలు ఎండిపోవడానికి తమలపాకుతో చిట్టి వైద్యం

తల్లిపాలు తగ్గిపోవడానికి ప్రత్యేకమైన ఔషధాలు ఏమీలేవు. కొన్ని ఇంగ్లీషు మందులు వాటి సైడ్ ఎఫెక్ట్‌గా పాలు ఎండిపోయేలా చేసేవి వున్నాయి. కానీ, ఇందుకోసం అనవసరమైన మందుల వాడకం ఎందుకు? ఓ చిన్న ఉపాయాన్ని ఆచరించి చూడండి తమలపాకుని వేడి గిన్నెపైన పెట్టి వెచ్చచేసి తీసి స్త్రీ రొమ్ముపైన ఉంచాలి. ఇలా రెండు రొమ్ముల మీదా కొన్ని రోజులు తమలపాకు వెచ్చచేసి ఉంచడం చేస్తే పాలచేపు తగ్గిపోతుంది.

తల్లి తన బిడ్డకు పాలను ఇవ్వడం మానేస్తే వాటికవే స్రవించడం ఆగిపోతాయి. కానీ, పాలు ఎక్కువగా ఉన్న తల్లికి బాధ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా తమలపాకుతో వేడిగా కాపడం పెట్టడం వలన నొప్పి బాధ తగ్గుతాయి కూడా!

తలలో పేలను నివారించే శీతాఫలం గింజలు

శీతాఫలం కాయలు సీజనల్‌గా మనకి దొరుకుతాయి. శీతాఫలం గింజలకు, ఆకులకు, పచ్చికాయలకు పురుగుల్ని చంపే గుణం వుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

1. పచ్చి శీతాఫలం కాయల్ని తెచ్చి మంచి ఎండలో ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచండి. సమానంగా ఉలవపిండిని కలిపి ఓ సీసాలో నిలవబెట్టుకోండి. లేదా బెల్లం పాకం పట్టి చిన్న చిన్న వుండలు కట్టి కుంకుడు గింజలంత ఉండల్ని పిల్లలకు పూటకు ఒకటి లేక రెండు చొప్పున రెండు పూటలా తినిపిస్తే కడుపులో పురుగులు చచ్చిపడిపోతాయి.

కడుపులో పెరిగే పురుగుల్ని (Helmenthiasis) చంపి బైటకు లాగడం అంత తేలికైన విషయం కాదు. “సర్పయాగం” చేసినంత కష్టపడవలసి వుంటుంది ఒక్కోసారి. కాబట్టి ఇలాంటి ఉపాయాల్ని పురుగులు పడిపోయే ఆల్‌బెండజోల్, మెబెండజోల్ వంటి ఔషధాలతో పాటు అనుపానంగా ఇస్తే మరింత మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

రక్తక్షీణతతో బాధపడే స్త్రీలకు కూడా ఎందుకైనా మంచిది, పురుగులు పడిపోయే ఈ ఉపాయాన్ని పాటింపచేయడం మంచిది.

6. సంతానప్రాప్తి కలగాలంటే విడవకుండా ప్రతిరోజూ నాగకేసరాన్ని ఏదోక రూపంలో తీసుకుంటూ ఉండటం అవసరం. మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
7. ఏ వైద్య విధానంలో చికిత్స తీసుకొంటున్న వారైనా, వీటిని వాడుకోవచ్చు ఎలాంటి అపకారం చేయవు. పైగా లివర్, మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే వ్యాధుల్లో కూడా ఇవి బాగా ఉపయోగపడతాయి. నాగకేసరాలు అన్ని వయసుల్లోని స్త్రీలకూ వరప్రసాదం లాంటివి.

వేవిళ్ళు తీరడం గర్భవతులకు చాలా అవసరం!

గర్భవతులకు కొన్ని విచిత్రమైన కోరికలు కలుగుతుంటాయి. గర్భం దాల్చకముందు అంతగా ఇష్టపడని వస్తువుల్ని ఇప్పుడు కోరుకుంటూ ఉంటారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతోందని ఓ ప్రశ్న! గర్భవతి మనోభావాలలో సుఖదుఃఖాలు ఎలా ఉంటాయో తమ కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డకు కూడా సుఖదుఃఖ భావనలు అలాగే వుంటాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. గర్భంలో పెరిగే బిడ్డ భావాలు గర్భవతిపైన ప్రసరిస్తాయి. గర్భవతి మానసికస్థితి కడుపులో బిడ్డపైన పడుతుంది. తల్లినిట్టూర్పు బిడ్డపైన పడ్డట్టే, బిడ్డ నిట్టూర్పు తల్లిపైన పడుతుంది.

బిడ్డ మనోభావాలు ఈ విధంగా తల్లి మనోభావాలుగా ట్రాన్స్ఫర్ అయి తల్లిచేత కోరబడుతుంటాయి. వీటినే వేవిళ్ళు అంటున్నాం. గర్భవతి వేవిళ్ళలో కొన్ని తల్లివైతే, కొన్నయినా ఆమె కడుపులో బిడ్డవై ఉంటాయని దీని సారాంశం. కాబట్టి తల్లి నిరాశపడితే, బిడ్డ కూడా నిరాశపడతాడని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. గర్భవతి ఉల్లాసంగా ఉంటే పుట్టబోయే బిడ్డ కూడా ఉల్లాసంగా ఎదుగుతాడన్నమాట!

కోరికలు తీరిన గర్భవతులకు శౌర్యము దీర్ఘాయువుగల సంతానం కలుగుతుంది. “లబ్ధి దౌహృదాహి వీర్య వంతా చిరాయుషంచ పుత్రం జపయతి” అన్న సుశ్రుతుడి సిద్ధాంతానికి అర్థం ఇదే!!

మెంతులు గర్భాశయాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి

తాలింపులో వేసుకోవడం తప్ప మెంతుల్ని మనం పెద్దగా ఉపయోగించం, నిజానికి మెంతులు రోగాలపాలిట మహాశక్తిమంతులుగా పనిచేస్తాయి. శరీరతత్వాన్ని మృదుపరుస్తాయి. త్వరగా దీర్ఘవ్యాధులు తగ్గేలా చేస్తాయి. విరేచనాలు కాకుండా ఆపుతాయి. శరీరధాతువులన్నింటికి బలాన్ని కల్గిస్తాయి. స్త్రీల రుతురక్తాన్ని రుతుసమయంలో చక్కగా నడిచేలా చేస్తాయి. అధిక రక్తస్రావాన్ని అరికడతాయి కూడా! అందుకని మెంతుల్ని తరచూ తీసుకుంటూ ఉండటం అవసరం. ముఖ్యంగా స్త్రీలు షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు మెంతుల్ని నేరుగా నోట్లో వేసుకుని, నమలకుండా అమాంతం మింగేయడం మంచిది. కనీసం 20 గ్రాముల మెంతుల్ని రోజు మొత్తం మీద రెండు లేక మూడు సార్లుగా తీసుకోమని శాస్త్రం.

మెంతి పెరుగు మెంతి మజ్జిగ, మెంతులతో అట్టు, మెంతుల్ని వేయించి, చిక్కటి కషాయం తీసి వడగట్టి, పాలు కలిపి టీలాగా కాచుకొని తాగడం నీళ్ళలో నానబెట్టి మర్నాడు ఉదయం తినడం, ఇవన్నీ మెంతుల్ని కడుపులోకి తీసుకునే ఉపాయాలు.

చిన్న నిమ్మకాయంత వెన్న, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, నానిన మెంతులు ఈ మూడింటిని కలిపి తింటే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగట విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

నోటి సుగంధానికి ఖదిరాదివటి

‘ఖదిరాదివటి’ని సుగంధవటి అని కూడా అనవచ్చు! ఇది ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని నోట్లో పెట్టుకుని చప్పరించి రసం మింగుతుంటే, నోటి దుర్వాసన పోతుంది. నోటికి సుగంధం అలుముకుంటుంది. గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది. దంతాలు గట్టిపడతాయి. నాలుకపైన పాచి పోతుంది. జిగురు తగ్గుతుంది.

నాలికకు రుచి తెలుస్తుంది. జీర్ణశక్తి బలపడుతుంది. పంటి వ్యాధులు, నోటిపూత వంటివి తగ్గుతాయి. రోజు మొత్తంమీద నాలుగైదు మాత్రల్ని చప్పరించవచ్చు.

వక్కపొడి, గుట్కాల పంటి వాటిని మానేయాలనుకునే వారికి ఖదిరాదివటి మంచి ప్రత్యామ్నాయం! దాన్ని చప్పరిస్తూ ఉంటే వక్కపొడి వేసుకోవాలి అనిపించదు. గుట్కా జోలికి పోకుండా అగుతారు.

అకారణంగా వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధికి

పత్తి మొక్క ఆకులతో కూర

అన్నీ మనకు అందుబాటులోనే ఉంటాయి. కానీ, వాటిని మన అనారోగ్యాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలియక పోవడం వలన మనం చాలా విలువైన ఔషధాల్ని నిర్లక్ష్యంగా వదిలేస్తున్నాం.

చాలామంది ఇళ్ళలో పత్తిచెట్టు పెరట్లో పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇంట్లో దీపారాధనకు వాడుకోవడానికి తప్ప ఈ చెట్టుని మనం ఏనాడూ, వైద్యానికి ఉపయోగించడం గురించి ఆలోచించలేదు కదా! ఇప్పుడు చెప్తున్నాను చూడండి... ఎన్ని ఉపయోగాలున్నాయో...!

1. పత్తిచెట్టు ఆకు, కాయలు, పూలు వీటిని మేత్తగా దంచి రసంపిండి ఆవుపాలలో కలిపి పంచదార వేసుకుని తాగితే విషరోగాలు తగ్గుతాయి. ఎలుకలు, తేళ్ళు, పాములు వంటివి కరిచినప్పుడు కలిగే విషలక్షణాల్ని తగ్గిస్తుంది.
2. పత్తి ఆకుల్ని, పువ్వుల్ని, సన్నగా తోటకూర తరిగినట్టు తరిగి, కూరగా వండి తింటూ ఉంటే, తరచూ అకారణంగా వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
3. ఇదేకూర అమీబియాసిస్ పైన కూడా పనిచేస్తుంది. అంటే బాక్టీరియాల వలన కలిగే దోషాలకు ఔషధంగా పనిచేస్తుందన్నమాట.
4. పత్తిగింజల పొడిని పాలలో వేసుకొని తాగితే తల్లిపాలు వృద్ధి పొందుతాయి.
5. తీవ్రమైన ఎలర్జీని తగ్గిస్తుంది.

సోంపుతో తల్లిపాలు పెరుగుతాయి

హిందీలో సోంఫ్ అనీ, తెలుగులో 'సోప్' అనీ మనం పిలుచుకునే పెద్ద జీలకర్ర ఆకారంలో ఉండే గింజల్ని రోజూ తీసుకుంటూ ఉంటే తల్లిపాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా భోజనం అయిన తర్వాత వక్కపొడికి బదులుగా దీన్ని నమలడం

మంచిది. మౌత్ ప్రెష్నర్ గా తింటూ ఉంటారు. వాతాన్ని, పైత్యాన్ని తగ్గించి మనసుకు సంతోషాన్ని కల్గిస్తుంది సోపు.

ఊపిరితిత్తులు, లివర్, మూత్రపిండాలు, గర్భాశయాలలో ఏర్పడే వ్యాధులన్నింటిపైనా దీని ప్రభావం ఉంది. విషలక్షణాలు, చెడు లక్షణాలూ పోయేలా చేస్తుంది. తల్లిపాలు పెరగడమే కాకుండా, దీనిలోని సుగుణాలు తల్లిపాల ద్వారా బిడ్డకు సంక్రమించి బిడ్డకూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఎదుగుతాడు. రుతుస్రావం సక్రమంగా అయ్యేలా చేస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం, మూత్రవ్యాధులు, ఇతర గర్భాశయ వ్యాధులకు మీరు ఏ చికిత్స తీసుకుంటున్నా, అనుపానంగా సోంపు వాడండి. చికిత్స కనీసం రెట్టింపు వేగంగా పనిచేస్తుంది.

సోంపును, సమానంగా పంచదారనీ తీసుకుని మెత్తగా పొడరు చేసి రోజూ ఉదయంపూట అరచెంచా పొడిని పాలలో వేసుకుని తాగండి. కావాలనుకుంటే రెండోపూట కూడా వాడుకోవచ్చు. నేరుగా తినేయవచ్చుకూడా!

వెదురాకులు మైలను వెళ్ళగొడతాయి

వెదురు మొక్కలు తోటల వెంబడి అన్ని ప్రాంతాలలో కనిపిస్తుంటాయి. దాని ఆకులు సన్నగా పొడవుగా ఉంటాయి. ఈ ఆకుల్ని తెచ్చుకుని మెత్తగా దంచి నీళ్ళలో కలిపి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలా మరిగిస్తే, చిక్కటి కషాయం వస్తుంది. ఈ కషాయంలో పంచదార, పాలుకలిపి తాగడమే! రక్తదోషాలు, రజోదోషాలూ, రుతుదోషాలూ ఈ కషాయం రోజూ త్రాగుతుంటే త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

ప్రసవించినప్పుడు మైల పూర్తిగా పోయి, గర్భసంచి త్వరగా ముడుచుకునేలా ఈ కషాయం సహాయం చేస్తుంది. నొప్పులు, పొట్లు, జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. ప్రసవానంతరం సుఖాన్ని కల్గిస్తుంది. నెలసరి సరిగా క్రమ పద్ధతిలో సమయానికే వచ్చేలా ఇది తోడ్పడుతుంది. గుండెకి, పేగులకి మంచిది.

మూలవ్యాధులు (పైల్స్), మూత్రంలో మంట, సుఖవ్యాధులు, రక్తదోషాల్ని పోగొడ్తాయి.

పువ్వులుగానీ, గింజలుగానీ - రెండింటిని గానీ తీసుకొని ఎండించి మెత్తగా దంచి, ప్రతిరోజూ పావుచెంచా పొడిని చిక్కటి “టీ” లాగా కాచుకొని తాగుతుంటే అనేక ఉపయోగాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలు స్లిమ్గా, కాంతివంతంగా వుంటారు.

గర్భాశయ వ్యాధులకు “అశోకం”

స్త్రీలకు గర్భాశయం ఒకవరం, ఒక శాపం. మూత్రత్వాన్నిస్తోంది. ఇది వరం. నెలనెలా నెలసరి బాధలు, అనేక స్త్రీల వ్యాధులు, అధిక రక్తస్రావం ఇలా సమస్యల్ని గర్భాశయం స్త్రీలకు సృష్టిస్తోంది. ఎందుకొచ్చినదీ ఆడజన్మ అనిపిస్తుంటుంది. ఆ సమయంలో!... ఇది శాపం.

అశోకవృక్షం... గర్భాశయ పోషకంగా, స్త్రీల వ్యాధులను నాశనం చేసే ‘శోకనాశకం’గా పనిచేస్తుంది.

1. గర్భాశయం నుంచి యోని ద్వారం వరకూ ఎక్కడ పుండు, చీము, ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నా ‘అశోక’ దాని పైన పనిచేసి, అవి త్వరగా తగ్గేలా చేస్తుంది.
2. తెల్లబట్ట అతిగా అయ్యే వ్యాధుల్లో కూడా దీని ప్రభావం ఉంది.
3. అశోక చెట్టు చెక్కని దంచి కషాయం కాచుకుని రోజూ తాగితే ఎలాంటి తెల్లబట్ట వ్యాధి కూడా స్వాధీనంలోకి వస్తుంది. యోని రోగాలు తగ్గుతాయి.
4. అశోకాది చూర్ణం, అశోకారిష్ట, అశోకఘృతం ఇలాంటి మందులు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. స్త్రీ సంబంధమైన అనారోగ్యం ఉన్నవారు వీటిని తప్పకుండా వాడడం మంచిది.

అరికాళ్ళ పగుళ్ళపైన మర్రిపాలు రాయండి

మర్రిచెట్టు లేని ఊరుండదు కదా! ఆకు తుంచితే పాలు కారతాయి. తీరికగా కూర్చుని మర్రిపాలను అరికాళ్ళ పగుళ్ళ మీద రాయండి. కొన్ని రోజులు ఇలా రాస్తే పగుళ్ళు చక్కగా తగ్గుతాయి. మర్రిపాలను పుక్కిలిస్తే నోటిపూత తగ్గుతుంది. కడుపులోకి కూడా తీసుకోవచ్చు. ఏమీ చెడు చెయ్యదు.

అరికాళ్ళ పగుళ్ళకు ముఖ్యకారణం సరి అయిన శుభ్రత పాటించకపోవడమే కారణం. ముఖానికిచ్చిన ప్రాధాన్యత పాదాలకు ఇవ్వకపోవడమే. పాదాలపైన ఫంగస్ చేరి ఈ విధంగా పగుళ్ళు బారుతున్నాయని గుర్తించండి.

పాదాన్ని తడిపి, వాడేసిన టూత్ బ్రష్ తో బాగా రుద్దితే పగుళ్ళపైన బెరళ్ళు పోతాయి. కొత్త చర్మం పుట్టుకొస్తుంది. పాదాలెప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి.

గర్భదోషాలకు 'రావి' పళ్ళు

రావిచెట్టు పళ్ళు ఏ ఊళ్ళో అయినా దొరుకుతాయి. తియ్యగానే ఉంటాయి. అమితంగా చలవచేస్తాయి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఈ పళ్ళు ఎండించి మెత్తగా పొడర్ చేసి అరచెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా తేనెగాని, మజ్జిగలో గాని, పాలలో గానీ కలుపుకుని తీసుకుంటే ఉబ్బసం వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

అరచెంచా రావిపళ్ళ పొడిని పాలలో వేసుకుని పంచదార కలిపి రోజూ తీసుకుంటూ ఉంటే స్త్రీల గర్భాశయ దోషాలు చాలా వరకూ పోయి సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది.

పురుషులు కూడా తీసుకోవచ్చు. వీర్యవృద్ధి కలిగి సంతానోత్పత్తి కారక శక్తి పెరుగుతుంది. రావిగింజలకూడా ఈ శక్తి ఉంది.

టేకు ఆకులు స్త్రీ రోగాలకు ఔషధం... మీకు తెలుసా?

ఔషధపరంగా టేకు ఆకులు, టేకు చెక్క సమాన గుణాలే కలిగి ఉన్నాయి. అయితే చెక్క చాలా ఖరీదు కాబట్టి, టేకు ఆకుని మనం వాడుకోవడం కూడా తేలిక కాబట్టి, ఆకుల గురించి వివరిస్తాను. మాములుగానే, టేకు ఆకుల్ని సేకరించుకుని ఎండించి, శుభ్రం చేసి పౌడర్ చేసి, భద్రపరచుకోండి. పావుచెంచా పొడికి మించకుండా దీన్ని తేనెతో తీసుకోండి. రెండు మూడు సార్లు రోజూ అవసరాన్ని బట్టి తీసుకోవచ్చు.

1. బీపీని తగ్గించే గుణం దీనికుంది.
2. మొలల్ని చెలరేగకుండా చూస్తుంది.
3. కీళ్ళవాతం, వాతపునొప్పులు మీద కూడా దీని ప్రభావం ఉంది. నొప్పులు కోసం వాడే మందులతో పాటు అనుపానంగా దీన్ని వాడితే ఇంకా త్వరగా ఫలితం కనిపిస్తుంది.
4. చర్మవ్యాధుల్లో కూడా ఇలానే ఉపయోగిస్తుంది.
5. తీవ్రంగా రుతస్రావం అవుతున్నప్పుడు తగ్గించే గుణం దీనికుంది.
6. గర్భాశయంలో దోషాలను పోగొట్టి సంతానయోగ్యతను కల్గించే శక్తి టేకు ఆకులకుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.
7. గర్భవతులు వాడుతూ ఉంటే గర్భం నిలుస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి అపకారం ఏదీ జరగదు.

తల్లిపాలను దుష్టిచేందించే కారణాలు - వాటి నివారణ

1. తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకమునుపే మళ్ళీ మళ్ళీ ఆహారాన్ని అతిగా తీసుకోవడం వలన తల్లికి కలిగే అజీర్తి ఆమె పాల ద్వారా బిడ్డకు సంక్రమించి బిడ్డ అజీర్తితో బాధపడతాడు.

2. తన శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాన్ని తినడం వలన, ఆ ఆహారం కల్గించే ఎలర్జీ లక్షణాలు తల్లిపాల ద్వారా బిడ్డకూడా ఎలర్జీకి కారణం అవుతాయి. ఉదాహరణకి గోంగూర తింటే దురదలో, జలుబో కలిగి ఆమెతోపాటు, ఆమె పాలు తాగిన బిడ్డకూడా అవస్థపడతాడు.
3. ఒకదానికొకటి విరుద్ధ ఆహారాలు తీసుకోవడం అంటే పెరుగన్నం తిని టీ తాగడం లాంటివి బిడ్డకూడా అనారోగ్యాన్ని తెస్తాయి.
4. ఎక్కువగా ఉప్పు, ఎక్కువగా పులుపు, ఎక్కువగా కారం, ఇలాంటివి తింటే, ఆమె పాలు తాగిన బిడ్డ కూడా వేడిచేసిన లక్షణాలతో బాధపడ్తాడు. మూత్రం పచ్చగా మంటగా ఉండి పోసేప్పుడే ఏడుస్తాడు. కళ్ళు ఎర్రబడి పుసులు కట్టి అంటుకుంటాయి. జ్వరం వచ్చినప్పుడు బాధపడినట్లు బిడ్డ ఏదో తెలియని బాధతో ఏడుస్తూ ఉంటాడు. విరేచనాలు అవడం, పుల్లటి వాంతి చేసుకోవడం ఇవన్నీ తల్లి ఆహారం వలన ఆమె పాలు తాగే బిడ్డకు కలిగే బాధలు.
5. మనసుకు బాధ కల్గించే వ్యక్తులతో ఎక్కువసేపు గడిపి బాధనీ, దుఃఖాన్నీ పొందిన తల్లి బిడ్డకూడా మానసిక సంతాపాన్ని పంచి ఇస్తుంది తన పాలద్వారా.
6. ఈ జాగ్రత్తలన్నింటినీ సూచించింది చరక మహర్షి. రాత్రిపూట నిద్ర మేలుకుని టీవీ ముందు అంటుకుపోయి కూర్చోవడం వంటి జాగరణాలు చేస్తే తల్లిపాలు దుష్టిచెంది, బిడ్డకు వాతం చేసి నొప్పులు, పొట్టుతో బాధపడతాడు. రోజురోజుకీ కృశించిపోతాడు. పాలు తాగడానికి ఇష్టపడదు అని చెప్తాడు చరక మహర్షి.
7. మితిమీరి ఆలోచించడం టెన్షన్, డిప్రెషన్, స్ట్రెస్ వంటి మనోప్రవృత్తుల వలన తక్షణం వాతం పెరిగి తల్లిపాలు దుష్టిచెందించి, ఆ పాలను తాగిన బిడ్డకూ వాతం పెరిగి పైన చెప్పిన లక్షణాలు అన్ని కలిగే ప్రమాదం ఉన్నదన్నమాట! ఇంతలా ప్రభావం ఉంటుందా.. అని అనుమానంగా ఉంది కదూ...!! ఉంటుందనే నొక్కి చెప్తున్నాడు చరకుడు.

12. గింజలు తీసిన కరక్కాయ, ఉసిరికాయ, తానికాయ, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ ఆరింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి తేనెతో తింటూ ఉంటే తల్లిపాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా తయారుచేసుకోలేనివారు ఆయుర్వేద షాపుల్లో త్రిఫలాచూర్ణం, త్రికటుచూర్ణం దొరుకుతాయి. ఈ రెండింటినీ సమానంగా కలిపి పావు చెంచా అరచెంచా మోతాదులో తీసుకుని పాలలో వేసుకుని గానీ, తేనెతో కలిపి గానీ తీసుకోవచ్చు.

చుండ్రు తగ్గడానికి పారిజాతం గింజలు

పారిజాతం చెట్టు సాధారణంగా చాలామంది ఇళ్ళలో పెరిగే పూలమొక్క. కొంచెం ఓపిగ్గా వెదికితే, మీ స్నేహితులు, బంధువులు ఇళ్ళలో కూడా దొరుకుతుంది. ఈ చెట్టు గింజల్ని సేకరించండి. ఈ గింజలు విత్తనాలు అమ్మే షాపుల్లో కూడా దొరుకుతాయేమో ప్రయత్నించండి.

పారిజాతపు గింజల్ని మెత్తగా దంచి, ఓ చెంచా పొడికి ఓ చెంచా నీళ్ళు పోసి మెత్తని పేస్ట్లా తయారుచేసుకోండి. దీన్ని తలకు పట్టించి ఓ గంటసేపు ఆరనిచ్చి తలంటి పోసుకోండి. షాంపూతో చేసినా సరే, కుంకుడు రసంతో చేసినా సరే! తలలో పొక్కులు, కురుపులు, చుండ్రు, దురదపోతాయి. సొరియాసిస్ వలన కలిగే చుండ్రులో కూడా ఇది తప్పనిసరిగా వాడవలసిన ఔషధం.

రుతుస్రావం తగ్గడానికి అరటివైద్యం

అరటివైద్యం పెరటివైద్యమే! అమోఘమైన ఫలితాలు కన్పించాలంటే ఇది చదవండి!! అరటిమొక్క కాండాన్ని దూట, పొత్తి అంటారు. అరటిదూట, అరటిదుంప, అరటివేళ్ళు, వీటికి ఎక్కువ ఔషధ గుణాలున్నాయి. చలవనిస్తాయి. వీర్యపుష్టిని ఇస్తాయి. బీజీని తగ్గిస్తాయి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. కడుపులో మంట, గ్యాస్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తం కక్కుకుంటున్నవారికి, వివిధ అవయవాలలోంచి అదేపనిగా రక్తస్రావం

అవుతున్నవారికీ, అరటిదుంపగాని, అరటిదూట(కాండం) గాని, మెత్తగా దంచి రసం తీసి పంచదార కలిపి తాగిస్తే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

అరటిదుంపని, అరటి దూటని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా పౌడర్ చేసుకుని అరచెంచా పొడిని రోజూ రెండుమూడు సార్లు తేనెతో గానీ, పంచదారతో గాని, పాలలో వేసి బాగా మరిగించుకుని తీసుకోవచ్చు. అరటి దుంపని, కందదుంపతో వండినట్టు కూర చేసుకుని తినవచ్చు. అరటి ఊచతో కూరని తోటకూర కాడలతో కూర చేసినట్టు చేసుకోవచ్చు. అమితమైన చలవ చేస్తాయి.

కానీ, చింతపండు, ఆవపిండి వంటివి కలిపి వండితే ఇందులో చలవచేసే గుణాలన్నీ నశించిపోతాయి.

అరటిదుంప, అరటి ఊచల గుజ్జని పాతబెల్లంతో పాకం పట్టి చిన్నచిన్న ఉండలు చేసుకుని అవసరాన్ని బట్టి ఒకటి లేక రెండు ఉండలు రెండు పూటలా తినేయవచ్చు. చాలా కాలంగా తగ్గకుండా నిలిచిపోయిన అమీబియాసిస్ వ్యాధిని ఈ బెల్లంపాకం మాత్రలు బాగా తగ్గిస్తాయి. అవసరం అయితే కొద్దిగా మోతాదు పెంచుకోవచ్చు కూడా!

అరటి పువ్వులకు కూడా ఇవే గుణాలున్నాయి. కూరగా తరచూ వండుకోవడం, మెత్తగా దంచి చిక్కటి కషాయం కాచి వడగట్టి పాకం పట్టుకుని లేహ్యంలా చేసుకుని తినవచ్చు. అరటిపూలను నూరి పెరుగులో కలిపి నేరుగా తినవచ్చు. రుతురక్తస్రావం తగ్గుతుంది! తరచూ అలా అవుతున్న వారు అరటిదుంప, ఊచ, పూలు కలిసిన మిశ్రమాన్ని పైన చెప్పిన పద్ధతుల్లో రోజూ తీసుకుంటే స్రావం ఆగుతుంది.

పేనుకొరుకుడుకు గురివింద గింజతో చిరువైద్యం

పేనుకొరుకుడు అంటే, తలమీద వున్నట్టుండి, వెంట్రుకలు కొద్దిపాటి ప్రాంతంలో పూర్తిగా రాలిపోయి నున్నగా చర్మం కన్పిస్తూ ఉంటుంది. ఇది ఎలర్జిక్ కారణంగా జరుగుతుంది.

ఎలర్టీ తగ్గగానే తిరిగి వెంట్రుకలు వస్తాయి. బట్టతల మాదిరి అయిపోతుందేమోనని ఖంగారు పడవలసిన పనిలేదు. దీన్ని పేనుకొరుకుడు అంటారు గానీ, తల్లో పేలు వెంట్రుకల్ని కొరికేశాయని అపోహ పడకండి!

బెట్నీసాల్ వంటి స్థిరాయిడ్స్ తో తయారయిన చుక్కల మందుని పేనుకొరుకుడ పైన రాయమని ఆధునిక వైద్యులు సూచిస్తారు ఒక్కోసారి వీటికి ఫలితం రాకపోతే, గురివింద గింజని సానపైన అరగదీసి గంధం తీసి రాయండి. నాలుగైదు రోజులు రాస్తే వెంట్రుకలు వస్తాయి. మందారపూలతో కూడా ఈవిధంగా చేస్తారు. కానీ, గురివింద గింజ ఇంకా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

ఏనుగుదంతం కూడా ఉపయోగపడుతుంది కానీ దాన్ని తేవడానికి 'వీరప్పన్' దగ్గరకు మనం పోలేం కదా!!

చింతపూలు చర్మానికి కాంతినిస్తాయి

చింతచెట్టు పువ్వులు సేకరించడం చాలా మందికి పెద్ద కష్టమైన పని కాకపోవచ్చు. చెట్టు కింద తెల్లదుప్పట్లు పరిస్తే కావల్సినన్ని పూలు దొరుకుతాయి. చింతపూలు పుల్లగా, కొంచెం వగరుగా ఉంటాయి. నీడలో ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచి పౌడర్ చేసుకుని తేనెతో తినవచ్చు లేదా కారప్పొడిలా తయారుచేసుకుని అన్నంలో తినవచ్చు. చెంచాపొడి వరకూ తీసుకోవచ్చు.

లేదా పటిక బెల్లం సమానంగా కలిపి పాకం పట్టుకుని గానీ, నేరుగా గానీ తీసుకోవచ్చు కూడా!! చింతపండు కన్నా చాలా ఆరోగ్యకరమైంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తాయి. చర్మానికి కాంతినిస్తాయి. శరీరం మీద ముడుతలు తగ్గిస్తాయి. ముఖం పాలిపోయినట్లుండటం తగ్గిస్తాయి. ఈ పువ్వుల్ని తీసుకుంటూ ఐరన్ క్యాప్సూల్స్ వాడితే బాగా వంటబట్టి రక్తవృద్ధి త్వరగా కలుగుతుంది. ముఖం అందంగా మెరుస్తుంది. ఇనుముని శరీరానికి బాగా వంటబట్టేలా చేస్తాయి చింతపూలు. చింతపూలు దొరకనప్పుడు చింతచిగురుని వాడుకోండి. ఇలానే పని చేస్తుంది.

పిండికి సమానంగా కలపండి. అన్నింటినీ కలిపి బాగా మెత్తగా నూరి, వస్త్రగాలితం పడితే అతి మెత్తని సున్నిపిండి తయారౌతుంది.

3. ఏలకులు, బిరియానీ ఆకు (ఆకుపత్రి) కచ్చారాలు, సోంపు, దాల్చిన చెక్క, తుంగముస్తలు, దవనం వీటిని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచండి. ఈ మొత్తం పొడికి సమానంగా గింజలు తీసిన ఉసిరికాయ బెరళ్ళను కలిపి, అన్నింటినీ మెత్తగా పౌడర్ చేసి కలపండి. చాలా చక్కటి సున్నిపిండి తయారౌతుంది.

ఆయుర్వేద పరిభాషలో సున్నిపిండిని “స్నానచూర్ణం” అంటారు. ‘సబ్బులు’ రకరకాలు ఈ రోజుల్లో ఉన్నాయి. వీటిలో కాస్టిక్ సోడా, డిటర్జెంట్స్ వుండడంతో, కోమలమైన చర్మాన్ని వాటికి బలిపెడుతున్నాం మనం. జంతువుల కొవ్వులోంచి నూనెతీసి వాటితో సబ్బులు తయారుచేస్తారు. అవసరం ఉన్నంత మేర మనం వాటి వాడకాన్ని తగ్గించి స్వంతంగా సున్నిపిండి తయారుచేసుకుని వాడుకుంటే మంచిది కదా! ఆలోచించండి.

పాలిచ్చే తల్లులకు స్తనాల వ్రణాలు సహజం - ఓ చిన్న నివారణ

పాలిచ్చే తల్లులకు స్తనాలపైన చీముగడ్డలు వచ్చి అమితమైన బాధ కలిగిస్తాయి. సున్నితమైన ప్రాంతం కావడంతో పోటు మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని స్తన విద్రధి అని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలుస్తారు.

గడ్డను చీల్చి లోపల చీము, రక్తం, నీరు వంటివాటిని బైటకు తీయడమే దీనికి చికిత్స. కోసేస్తారనే భయంతో పాలిచ్చే తల్లులు డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్ళి చూపించడానికి మందులు వాడడానికి భయపడతారు. అలాంటిదేమీ ఉండదు. చిన్నగాటు పెట్టి లోపలి చెడు పదార్థాన్ని తీసేస్తే క్షణాల్లో బాధ తగ్గుతుంది. పుండు తగ్గగానే మళ్ళీ తన బిడ్డకు పాలిచ్చుకోవచ్చు.

కాబట్టి స్తనవ్రణాన్ని అశ్రద్ధచేయకండి. పుండు తగ్గేవరకూ బిడ్డకు పాలివ్వడం మానేయడమే మంచిది. పాలను పిండేయడం కూడా అవసరం. పోటు తగ్గుతుంది.

6. తలతిరుగుడు, పైత్యం, ఒళ్ళు తూలడం లాంటి బాధలు తగ్గుతాయి.
7. మెనోపాజ్ వయసులో ఉన్న స్త్రీలకు, అంటే ముట్లు ఆగిపోయే ముందు అనేక బాధలు కలుగుతాయి. ఈ పొడిని వాడుకుంటూ ఉంటే మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

తల్లిపాలు పెరగడానికి బొప్పాయిని మించిన పండులేదు

బొప్పాయి పండుని ఓ శుభ ముహూర్తాన పోర్చుగీసువారు భారతదేశానికి తీసుకువచ్చి ఇక్కడి భారతీయులకు వాటిని రుచి చూపించారు.

16వ శతాబ్ది తర్వాత రచించబడిన ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో మాత్రమే దాని ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. అంతకు మునుపు భారతీయులకు బొప్పాయి మొక్క గురించి, బొప్పాయి కాయ గురించి పెద్దగా తెలియదన్నమాట!

1. పచ్చి బొప్పాయి కాయని తురిమి ఎండించి మెత్తగా పొడర్ చేసుకుని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా పొడిని గ్లాసు పాలలో కలిపి పంచదార వేసుకుని తాగితే, బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ పాలను తాగిన బిడ్డకు ఆరోగ్యం బావుంటుంది. కూరను కూడా వండుకుని తినడం మంచిది.
2. పచ్చికాయ వేడి చేస్తుంది. అందుకని తేలికగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తినకూడదు.
3. శౌంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ మూడింటిపొడితో కలిపి బొప్పాయి కాయ పొడిని తీసుకుంటే ఎలాంటి దోషాలూ లేకుండా బాగా పనిచేస్తుంది.
4. విరేచనం ప్రిగా చేస్తుంది. గర్భవతులకు ఇవ్వకూడదు.
5. పచ్చికాయ బాగా వేడిచేస్తుంటే బొప్పాయి పండు తినడం మంచిది.
6. ఇందులోని పెపైన్ అనే ఎంజైమ్ జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. పుండును మాన్వే గుణం కూడా ఈ పెపైన్ కుంది.

ముట్టు నొప్పికి సున్నంతో చిరువైద్యం

సున్నాన్ని 10 రోజులు నీళ్ళలోనానబెట్టి, వడగట్టి, నీరంతా ఎండిపోయేలా ఎండబెట్టి కొంచెం తడిమీద ఉన్నప్పుడే కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి పూర్తిగా తడి ఆరేవరకూ ఎండించి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి.

నెలసరిలో కడుపునొప్పితో బాధపడేవారికి. ఈ సున్నం ఉండని బెల్లంలోగాని, వెన్నపూసలో గానీ పొదిగి, నాలుకకు తగులకుండా గుటుక్కున మింగించాలి. ఉదయం పూట ఒకసారి మింగితే చాలు. కడుపులో నొప్పి చాలా వరకు తగ్గుతుంది. తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. లేకపోతే పేగుల్లోపల పొక్కుతుంది.

సున్నం నీళ్ళలో పసుపుకొమ్ములు వేసి నీరంతా ఆవిరయ్యేలా 'ఉడికించండి. నాని ఉబ్బిన పసుపుకొమ్ముల్ని సన్నగా ముక్కలు తరిగి ఎండించి పౌడర్ చేయించి ఈ చూర్ణం పావు చెంచా పొడిని పాలలో వేసుకుని తాగితే నడుంనొప్పి, కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

పాదాల పగుళ్ళకు మామిడి జిగురు

పాదాలు పగిలి పోటు, బాధలతో నడవడానికి ఇబ్బందిగా ఉందా?

1. నీళ్ళలో నానడాన్ని తగ్గించండి. 2. సబ్బుతో పాదాలను కూడా ముఖంతో సమానంగా శుభ్రం చేస్తూ ఉండండి. 3. మామిడి చెట్టు నుంచి తెల్లగా, తుమ్మ జిగురు మాదిరిగానే జిగురు కారుతూ ఉంటుంది. ఈ జిగురుని కొద్దిగా పల్చనచేసి ఆయింట్మెంట్లా పగుళ్ళమీద రాస్తూ ఉంటే, పగుళ్ళు తగ్గి, పోట్లు నెమ్మదిస్తాయి.
4. ఈ పుస్తకంలో మరికొన్ని ఉపాయాలు చెప్తాను అవి కూడా పరిశీలించండి. 5. జిగురునిచ్చే పదార్థాలన్నీ పగుళ్ళని అరికడతాయి. వేపజిగురు, తుమ్మజిగురు వంటివి శుభ్రం చేసుకుని వాడుకోండి.

తాటిచన్నులు తెలుపును తగ్గిస్తాయి

తాటిచెట్టు మువ్వ దగ్గర నుంచి సన్నగా బారుగా చన్నులు వ్రేలాడుతుంటాయి. అవి గాలికి రాలిపడ్తుంటాయి కూడా! సాధారణంగా పల్లెటూళ్ళలో వీటిని పొయ్యిలో పెట్టేస్తుంటారు. ఎందుకంటే దానికి వైద్య ప్రయోజనం ఉందని వారికి తెలియదు కనుక!

ఈ తాటి చన్నుల్ని తీసుకుని యథాప్రకారం మెత్తగా పొడర్చేసి పావుచెంచా (లేక) అరచెంచా పొడిని తేనెతో గానీ, పాలలో కలిపి గానీ తీసుకోండి. లేదా కషాయం కాచుకుని తాగండి. తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది.

ఉల్లిపాయలకు రుతుస్రావం చేసే శక్తి

ఉల్లిచేసే మేలు తల్లి చేయదన్న సామెత స్త్రీ రోగాల్లో ఖచ్చితంగా వర్తిస్తుంది. దీనికి రక్తనాళాల్ని శుభ్రపరిచే శక్తి ఉంది. అధికంగా రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు అరికట్టే శక్తి ఉంది. బహిష్టు సమయంలో రుతుస్రావం సరిగా జరగని స్త్రీలకు రుతుక్రమాన్ని సరిచేసి, స్రావం జరిగేలా చేసే శక్తి కూడా ఉంది. వాతదోషాల్ని పోగొట్టి, కడుపునొప్పి, పొత్తికడుపు నొప్పిని తగ్గించే గుణం ఉంది.

డబ్బాపాలు మంచివేనంటారా?

తల్లిపాలు సరిపడినంతగా లేనప్పుడు, తల్లి అనేక వ్యాధులతో బాధపడుతున్నప్పుడు ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు అవసరం అవుతాయి. డబ్బాపాలు మంచివా, మామూలు పాలు మంచివా అనే మీమాంస కూడా ఉంటుంది. ఆవుపాలు, గేదెపాలు, మేకపాలు పసిబిడ్డలకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. నెలలోపు బిడ్డలకు సమానంగా నీరు కలిపి తాగిస్తే మంచిది. నెలలు పెరిగే కొద్దీ, బిడ్డ బరువుని బట్టి, బిడ్డ జీర్ణశక్తిని బట్టి నీళ్ళు తగ్గించి చిక్కదనాన్ని పెంచవచ్చు. మూడో నెలనుంచి గానీ, నాలుగో నెల నుంచి గానీ చిక్కటి పాలు తాగించినా, స్వాల్తేదు అరుగుదలని బట్టి నిర్ణయించండి.

పాలసీసా, పాలపీకల్ని ఎప్పటికప్పుడు నీళ్ళలో వేసి ఉడికించి చక్కగా స్టెరిలైజ్ చేసి, బాగా కాచి చల్లార్చిన పాలని పోసి బిడ్డకు పట్టండి. పాలపీక పరిశుభ్రత విషయంలో మరింత శ్రద్ధ వహించండి. పిల్లలు పాలు తాగుతూ సీసాని ప్రక్కకి వారిగించేయడం లాంటివి చేస్తుంటారు. పీకకు మట్టి అంటకుండా చూడండి. రెండు మూడు పీకల్ని ఉడికించి స్టెరిలైజ్ చేస్తే, ఒక పీకకు మట్టి అంటితే, వెంటనే రెండో పీకని ఉపయోగించడానికి వీలౌతుంది.

ఓ చిన్న స్టీల్ డబ్బాలో శుభ్రం చేసిన పీకని, పాలసీసాకి ఉంచి, డబ్బాకి మూతపెట్టి, దాన్ని కుక్కర్లో ఉంచి రెండు కూతలు వచ్చేవరకూ పొయ్యిమీద ఉంచి దించితే మంచి స్టెరిలైజేషన్ జరిగినట్టు లెక్క. నీళ్ళలో వేసి ఉడికించిన దాని కన్నా ఇది మంచి పద్ధతి.

డబ్బా పాలకన్నా మామూలు పాలే మంచివి. బిడ్డకు సరిపోవడాన్ని బట్టి చూసుకుని వాడండి. ఏ కంపెనీ డబ్బాపాలు మంచివో కూడా ఎవరికి వారు చూసుకుని నిర్ణయించాల్సిందే. గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలతో చేసిన పిండినీ, పాల పిండినీ కలిపి తయారుచేస్తారు. ఏది సరిపోతుందో వాడి చూడాల్సిందే!

జననాంగ వ్యాధులకు నేల ఉసిరికతో వైద్యం

నేల ఉసిరిక ఓ అద్భుతమైన మొక్క. సాధారణంగా ఇది పెరగని నేలంటూ ఉండదు. అడుగునేల ఖాళీగా దొరికితే, అందులో నేల ఉసిరిక మొక్క ఒకటైనా పెరుగుతుంది. భూమ్యామలకి అని సంస్కృతంలో దీన్ని పిలుస్తారు. ఉసిరిక చెట్టు (ఆమలకి) ఆకుల్లానే చిన్నవిగా వుంటాయి. రెమ్మకి వెనుకవైపున నల్లపూసలంత సైజుల్లో ఉసిరికాయ ఆకారంలో దీని కాయలుంటాయి.

మొక్కని చూడగానే మీరు గుర్తుపట్టగల్గుతారు. ఈ మొక్క లివర్ వ్యాధులపైన, గర్భాశయ వ్యాధులపైన పనిచేస్తుందని ఆధునిక పరిశోధనలు కూడా నిరూపిస్తున్నాయి. ఈ మొక్కని వేళ్ళతో సహా సేకరించి కడిగి, ఎండించి మెత్తగా పౌడర్ చేసి ఓ సీసాలో భద్రం చేయండి.

1. పొత్తికడుపులో ఉండే అవయవాలు అన్నింటిపైనా ఇది పనిచేస్తుంది. మూత్రాశయం, గర్భాశయం, పేరుష గ్రంథి (Prostate Gland) జననాంగాలకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులలోనూ దీని ఉపయోగం ఉంది.
2. నేల ఉసిరిక పొడికి సమానంగా మెంతిపొడి తీసుకుని కొద్దిగా పెరుగు కలిపి చిన్న నిమ్మకాయంత ముద్దని మింగేయండి. ఈ ఉపాయాన్ని రోజూ ఒకటి లేక రెండుసార్లు కొన్నాళ్ళపాటు పాటిస్తే పూర్తిగా అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
3. పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా నేలఉసిరిక పొడిని పంచదారతో గాని, తేనెతో గానీ తీసుకొని బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు ఓ గ్లాసు తాగండి. రుతుస్రావం తగ్గుతుంది.
4. రోజూ ఇలా తాగుతుంటే తెల్లబట్ట వ్యాధి కూడా తగ్గుతుంది.
5. ఈ పొడికి సమానంగా మిరియాల పొడిని కలిపి తేనెతో తీసుకోండి. బహిష్టు మూడు రోజులూ ఇలా రెండు పూటలా పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో తీసుకుంటే ముట్టు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఆ మూడురోజులూ పాలు, అన్నం మాత్రమే తిని ఉండమని శాస్త్రం చెప్తోంది. అవసరాన్ని బట్టి రెండు, మూడు పూటలా ఈ నేలఉసిరిక మిరియాల మిశ్రమాన్ని తీసుకోవచ్చు.
6. మిరియాల చూర్ణం కలిపిన నేల ఉసిరిక పొడిని తీసుకుంటే రుతుస్రావం ప్రేగా అయ్యేలా చేస్తుంది కూడా.
7. కామెర్ల వ్యాధిలో నేల ఉసిరిక చూర్ణాన్ని పూటకు కనీసం 20-30 రోజులు పాటు తినిపిస్తే లివర్ వలన కలిగే దుష్టలక్షణాలన్నీ ఉపశమిస్తాయి.
8. మిరియాల చూర్ణంతో నేలఉసిరిక పొడిని కలిపి తీసుకుంటే మలేరియా జ్వరాన్ని తగ్గించే గుణం కూడా ఉందని ఆ ఔర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

మలమూత్రాలకు వెళ్ళడం చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. లైంగిక కృత్యంలో పాల్గొనడం కూడా బాధాకరంగా ఉంటుంది.

జననాంగంలోపల నరాలు గుంజుతున్నట్లుగా ఉంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల మీద కురాసాని వాము బాగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తుంది. ఇది వాము లాగా పలచగా ఉండే గింజలే గాని, బాగా ఘాటుగా ఉంటాయి. పెద్ద పచారీ షాపుల్లో ఇవి తేలికగానే దొరుకుతాయి.

వీటిని పైపైన వేయించి, మెత్తగా దంచి పావుచెంచా కన్నా మించకుండా పొడిని పాలలో గాని తేనెతో గాని, పంచదారతో గానీ, మీగడతో గానీ తీసుకోవచ్చు. తక్కువ మోతాదు వాడటమే మంచిది. నిద్రతెచ్చే గుణం ఉంది కాబట్టి తేలికగా వాడటమే మంచిది. పైన చెప్పిన లక్షణాలకు ఇది మంచి ఔషధం.

సుఖవ్యాధుల్లో దర్భలతో వైద్యం

దర్భల్ని యజ్ఞాలప్పుడు, వ్రతాలప్పుడు, క్రతువుల్లోనూ వాడుతుంటారు. దీని వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలు అధర్వణ వేదకాలం నుంచి భారతీయులకు తెలుసు. కాలవగట్ల ప్రక్కన, చెరువుగట్ల మీద దర్భగడ్డి విస్తారంగా పెరుగుతుంది. వీటిని వ్రేళ్ళతో సహా పీకి శుభ్రంచేసి ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచిన పొడర్ని స్త్రీ జననాంగ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఉపాయంగా వాడుకోవచ్చు. శక్తివంతంగా పనిచేసి వ్యాధి నివారణ కల్గిస్తాయి. ఆకుల కన్నా వేళ్ళే ముఖ్యమైనవి గుర్తించండి.

1. సుఖ వ్యాధులు ముఖ్యంగా గనేరియా వ్యాధిలో కలిగే జననాంగంలో మంట, పోట్లను దర్భవేళ్ళ పొడి చక్కగా తగ్గిస్తుంది. అర చెంచా పొడిని పాలలో వేసి బాగా మరిగించి, వడగట్టి పంచదార కలుపుకుని తాగితే మంటలు, పోట్లు తగ్గుతాయి.
2. పెరుగులో ఈ పొడిని కలిపి పంచదార వేసుకుని తిన్నా స్త్రీ పురుషుల జననాంగంలో మంట, పోట్లు తగ్గుతాయి.

2. కడుపులో వాతం చేరి, ఉబ్బరంగా ఉన్నప్పుడు గర్భవతులక్కూడా వీటిని ఇవ్వచ్చు.
3. ఏడు లేక ఎనిమిది లవంగాల్ని చితగ్గొట్టి పావు గ్లాసునీళ్ళలో వేసి సగం నీళ్ళు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి, తీపి కలుపుకొని తాగితే, వాంతి వికారం తగ్గడమే కాకుండా శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. నీరసం నిస్సత్తువ తగ్గుతాయి.
4. జలుబు, తలనొప్పి, దగ్గు, ఆయాసం వీటన్నింటిలోనూ లవంగాలు అందరికీ మేలు చేస్తాయి.
5. పళ్ళకు, చిగుళ్ళకు గట్టిదనాన్ని కల్గిస్తాయి.
6. ప్రసవించిన తర్వాత వాతం కమ్మకుండా బాలింతల్ని కాపాడడానికి లవంగాల కషాయం బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
7. గర్భవతులుగా ఉన్నప్పుడు శరీరానికి నీరు పట్టి, ముఖం బాగా ఉబ్బినట్లు వుంటుంది. లవంగాల కషాయం ఉబ్బు (oedema) ని పోగొడుతుంది.
8. గర్భిణీ స్త్రీలకు పదేపదే మూత్రానికి వెళ్ళవలసి వస్తుంటుంది. లవంగాల కషాయం తాగితే అతిగా మూత్రం అవడం నెమ్మదిస్తుంది.
9. నెలసరి స్నానం చేసిన తర్వాత 5వరోజు నుంచి రోజూ లవంగాల పొడిని పావుచెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో తేనెతో గాని, పాలలో కలిపి గానీ తీసుకుంటే, గర్భాశయ దోషాలుపోయి, త్వరగా గర్భం దాల్చేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.
10. ఆవుపాలలో లవంగాల పొడిని వేసి ప్రతిరోజూ సగంపాలు మరిగేంత వరకూ కాచుకుని తీపి కలుపుకొని తాగండి. రక్తంతో సహా శరీర ధాతువులన్నీ పుష్టిగా వుంటాయి. స్త్రీ పురుషులందరికీ ఇది మంచి ఔషధం.

బాగా వేడిచేస్తాయి కానీ, వాతాన్ని, జలుబుని, భారాన్ని తగ్గించి, శరీరాన్ని తేలికపరుస్తాయి. ఊపిరికుట్టు నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. మూత్రం ప్రిగా నడిచేలా చేస్తాయి. Calcium Oxalates వలన ఏర్పడే మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను కరిగించేందుకు సాయపడతాయి. ముల్లంగి ఆకుల్ని దంచి తీసిన రసంతో ఉలవచారు కాచుకు , తాగితే రాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి.

ఇవిలా ఉంటే స్త్రీల బహిష్టుకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటి మీదా ఉలవలు ప్రభావం చూపిస్తాయి. ప్రసవించిన స్త్రీల మైలరక్తం పూర్తిగా బైటకు పోవడానికి ఉలవలు తోడ్పడతాయి. ఋతుసమయంలో (బహిష్టు అయినప్పుడు) ఉలవలు తీసుకుంటే ఋతురక్తం బాగా అవుతుంది.

అలా సరిగా కానివారు మాత్రమే ఉలవలు తీసుకోవాలి. ఉలవచారు అంటే ఉలవలు చిక్కటి కషాయం ఈ వ్యాధుల్లో ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉలవ గుగ్గిళ్ళు సాతాళించుకుని తినవచ్చు.

పాలు తాగించి బిడ్డను తారంగం ఆడించండి

కాళ్ళు బారజాపుకుని కూర్చుని తన కాళ్ళమీద బిడ్డను వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి, కాళ్ళనీ చేతుల్ని బిడ్డ బొడ్డుమీదకు లాగుతూ “తారంగం-తారంగం తాండవ కృష్ణా తారంగం” అంటూ శరీరం కదిలేలా ఆడించడం పెద్దవాళ్ళు చేస్తుంటే చూసే ఉంటారు మీరు. ఇది మంచి అలవాటు.

పాలు తాగేప్పుడు, ముఖ్యంగా తల్లిపాలు తాగేప్పుడు, పీల్చుకుంటూ తాగుతారు కాబట్టి పాలతో పాటుకొంచెం గాలిని కూడా పీలుస్తారు శిశువులు. కడుపులోకి గాలి, పాలు కలగలిసి వెళ్ళిపోతాయి. పాలని తోసుకుంటూ గాలి బైటకు రావాలని ప్రయత్నిస్తుంది. అందుకని గాలితో పాటు పాలు కూడా వాంతులైపోతుంటాయి.

తారంగం ఆడిస్తే పాలు సర్దుకుని గాలి బైటకు వెళ్ళిపోతుంది. తాగిన పాలు తాగినట్టు కక్కేయకుండా ఉంటారు పిల్లలు. ఇదీ ఉపాయం అంటే!

స్త్రీల వ్యాధులకు మామిడి టెంకతో వైద్యం

సృష్టిలో ఔషధ గుణాలు లేని ద్రవ్యం ఏదీ లేదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం నమ్ముతుంది. ఇంగ్లీషు కెమికల్స్ మాత్రమే ఔషధాలనీ, మిగిలిన వన్నీ పనికిరానివని కొందరు ఆధునిక వైద్యులకు భారతీయ వైద్యంపైన చిన్నచూపు ఉంటే ఉండవచ్చు. వారి సంగతి అలా వదిలేస్తే మామిడి టెంకలోపల ఉండే తెల్లటి “జీడి”తో ఎన్ని వైద్య ప్రయోజనాల్లో సాధించవచ్చని మీరు గమనించవచ్చు.

1. ఈ మామిడి టెంకలోని పప్పు చూర్ణం కొంచెం వగరుగా ఉంటుంది. బాగా చలువ చేస్తుంది.
2. విరేచనాలు కాకుండా ఆపుతుంది. క్రిమిరోగాల్ని పోగొడుతుంది. కడుపులో పాములు, ఏలికపాములు, కొంకిపురుగులు, బద్దె పురుగులు ఇలాంటి కడుపులో పెరిగే పాముల్ని చంపి, బైటకు వచ్చేలా చేస్తుంది.
3. ఆస్తమా వ్యాధి - అంటే ఉబ్బసంతో తరచూ బాధపడేవారు ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో గాని, పంచదారతో గాని కలిపి తినెయ్యండి. ఆస్తమా తీవ్రత తగ్గుతుంది.
4. అమితంగా రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు, నెలసరి సమయంలో రుతుస్రావం అధికంగా అవుతున్నప్పుడు, జననాంగంలోంచి మలద్వారం లోంచి బాగా రక్తం కారుతున్నప్పుడు ఈ పొడిని వాడుకుంటే రక్తస్రావం ఉధృతి తగ్గుతుంది.
5. ఆయా వ్యాధులకు తగిన ఔషధాలు వాడుతూ అదనంగా ఈ చిట్టి చికిత్సలు కూడా చేస్తూ ఉంటే అసలు చికిత్స వేగవంతం అయి త్వరగా మార్పు వస్తుంది.

తల్లిపాలు తాగించకూడని పరిస్థితులు

1. తల్లి తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఆమె పాలను బిడ్డకు తాగించకుండా ఉండటమే మంచిది.

2. తల్లికి ఇంకా రక్తస్రావం బాగా అవుతున్నప్పుడు జ్వరం, ఇన్ ఫెక్షన్స్ ఉన్నప్పుడు కూడా పాలను తాగించకుండా దూరంగా ఉంచడమే మంచిది.
3. కొన్ని రకాల మందులు తప్పనిసరిగా వాడుతున్న తల్లి ... ముఖ్యంగా టీబీ, కేన్సర్, థైరాయిడ్ వంటి వ్యాధులకి మందులు వాడుతున్నప్పుడు ఆ మందుల ప్రభావం తల్లిపాలద్వారా బిడ్డకు సంక్రమించే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి అలాంటివారు తమ పాలను బిడ్డకు తాగించకుండా ఉంటేనే మంచిది.

బిడ్డకు ఎప్పుడెప్పుడు పాలివ్వాలి?

ఈ ప్రశ్నకు ఒకే వాక్యంలో సమాధానం ఏమంటే బిడ్డకు ఎప్పుడు ఆకలైతే అప్పుడు పాలివ్వాలి అని! ఒకసారి కడుపునిండా పాలు తాగిన బిడ్డకి రెండు మూడు గంటల వరకూ మళ్ళీ ఆకలి కాదు. దీన్ని బట్టి, మీరు తాగించిన పాలని బట్టి ఎంతెంత సమయాలలో పాలివ్వాలి నిర్ణయించుకోండి.

బిడ్డ ఏడ్చిన ప్రతిసారి ఆకలి కోసమేనని పాలు తాగించేయడం మొదలు పెట్టకండి. ఏడుపుకు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోండి. కనీసం ఊహించడానికి ప్రయత్నం చేయండి.

బిడ్డకు ఎంతసేపు పాలివ్వాలి అనే ప్రశ్నకు సమాధానం కూడా అందరికీ కామన్ గా ఉండదు. తల్లి స్తనచూచుకం (Nipple) పెద్దదిగా బిడ్డ నోటికి అందే విధంగా ఉండి, పాలచేపు సమృద్ధిగా ఉన్నప్పుడు బిడ్డ ఎక్కువపాలు తక్కువ సమయంలోనే తీసుకోగలుగుతాడు. అందుకని 15 నుంచి 20 లేక 25 నిమిషాల సేపు బిడ్డకు పాలు పట్టించడం అవసరం కావచ్చు కూడా!

పగలు కనీసం రెండుమూడు గంటలకు ఒకసారి తాగిన బిడ్డ రాత్రిపూట కూడా మధ్యరాత్రిలో ఒక ట్రౌండు సార్లు పాలకోసం ఏడుస్తాడు. తల్లి కాసింత జాగరూకతతో ఉండి బిడ్డ ఆకలిని గమనించి అవసరానికి తగినట్లు పాలని ఇవ్వడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

అలాగే చర్మసౌందర్యం కోసం ఆవుపేడతో మొదలుపెట్టి ఎవరు ఏ చిట్కా చెపితే అదల్లాచేసే ఆడపిల్లలూ చాలా మంది ఉన్నారు. అందుకే, మీకై మీరు తయారుచేసుకునే నిరపాయకరమైన ఓ చిక్కటి చక్కటి లేపనాన్ని తెలియచేస్తున్నాను. కావాలంటే, ఇది తయారు చేసుకోండి అంతేగాని, ఏవి పడితే అవి వంటికి పులుముకోకండి!!

మంచిగంధం చెక్క తుంగముస్తలు, వట్టివేళ్ళు, చెంగల్వ కోష్టు, మంజిష్ఠ ఇవన్నీ మీకు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. గంధం చెక్క కొంచె కష్టపడి సంపాదించాలి. గంధం పొడిని దానికి బదులుగా వాడడం మంచిదికాదు. అది రంపం పొట్టుకు సెంటు కలిపి తయారుచేసింది కావచ్చు. అందుకని మంచిగంధం చెక్కని మాత్రమే వాడండి.

పైన చెప్పిన వాటినన్నింటినీ సమానంగా తీసుకుని రెండు రెట్లు నీళ్ళుపోసి నాలుగోవంతు మిగిలేలా మరిగించండి. ఈ ద్రవ్యాలు బాగా ఉడికి ఉంటాయి. మెత్తగా దంచడం కాని, రుబ్బడం గానీ చెయ్యండి. క్రీములాగా మెత్తని గుఱ్ఱ తయారౌతుంది. కాసిని నీళ్ళు పోసి మరోసారి ఆ నీరు ఆవిరైపోయేవరకూ ఉడికించండి. మీకు కావలసిన లేపనం తయారౌతుంది. దీనికి సుగంధద్రవ్యాలతో ధూపం వేస్తే మంచి సువాసన వస్తుంది. వట్టివేరుతో ధూపమేస్తే సుగంధం బావుంటుంది. ఈ “సుగంధలేపనం” ముఖానికి గాని, చర్మానికి గానీ రాసుకోవచ్చు. ఓ గంటసేపు ఉంచి కడిగేసుకుంటే చర్మానికి కాంతి, రంగు వస్తాయి. మొటిమలు, పొక్కులు నల్లమచ్చలు వంటివి రాకుండా ఆగుతాయి.

యవ్వనాన్ని చిగురించే కొన్ని వైద్య రహస్యాలు

1. ఉసిరికాయలోపలి గింజలు తీసేసి, బెరళ్ళను మాత్రం మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడి, పావుచెంచా నెయ్యి, రెండుచెంచాల తేనె కలిపి ప్రతిరోజూ తెల్లవారుతూ

అంతే సమానకాలతతో ఆవునెయ్యి, అంతకన్నా కొద్దిగా ఎక్కువతేనె కలిపి ఓ కొత్తకుండలో పోసి మూతపెట్టి వాసెనకట్టి కొన్నాళ్ళపాటు అటకమీద ఎక్కడో మూల ఉంచి కదల్చుకుండా అట్టేపెట్టండి. కనీసం రెండు మూడు నెలలు తేనె, నెయ్యితో అది మగ్గుతుంది. ఇది సుగంధలేహ్యం అన్నమాట. బాగా మాగిన తర్వాత దాన్ని కుండలోంచి తీసి ఓ పింగాణీ జాడీలోకి మార్చండి. ఉసిరికాయంత ఉండని చేసి ఉదయం పూట రోజూ తింటూ ఉంటే, స్త్రీల శరీరంలోంచి తుమ్మెదలు ముసురుకునే సుగంధం అలుముకుంటుంది. పురుషులు కూడా తినవచ్చు. శరీరానికి కాంతి, తేజస్సు కలుగుతాయి. కోల్పోయిన యవ్వనం తిరిగి వచ్చినట్లనిపిస్తుంది.

బిరియాని ఆకులో ఔషధ గుణాలు

బిరియానీ ఆకుని “ఆకుపత్రి” అంటారు. కరివేపాకులాగా బిరియానీ ఆకు కూడా అవసరానికి వాడుకుని, అవసరం తీరిన తర్వాత పక్కన పెట్టే పద్ధతిలో సువాసనకు వాడుకునే ద్రవ్యంగానే ఇది మనందరికీ తెలుసు. కానీ, ఇందులో అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీల వ్యాధులకు సంబంధించిన ఉపయోగాలున్నాయి. ఇది చదవండి!

1. ఋతుస్రావం సక్రమంగా అయ్యేలా సహాయపడే శక్తి దానికుంది.
2. బాలింతలకు పాలు పెరిగేలా సాయపడుతుంది.
3. భయము, పిరికితనము, సెక్సులో అసమర్థతని పోగొట్టి, జడత్వాన్ని తగ్గించి, ఉత్సాహాన్ని ఉత్తేజాన్ని కల్పించే గుణం దీనికుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ సమానంగా పనిచేస్తుంది.
4. ఆకుపత్రిని నోట్లో పెట్టుకుని నములుతూ ఉంటే నత్తి తగ్గుతుంది. ప్రయత్నించి చూడండి.
5. బట్టల అలమరలోనూ, బట్టల మడతల మధ్య ఈ ఆకుపత్రి ఆకుని ఉంచితే బట్టలకు పురుగు పట్టడం వంటివి జరగకుండా ఉంటాయి.

స్త్రీ రోగాలను కడతేర్చే దాల్చిన చెక్క

దాల్చినచెక్క చెట్టు ఆకుల్ని ఆకుపత్రి అంటారు. దాల్చినచెక్క గుణాలన్నీ వీటికున్నాయి. దాల్చిన చెక్క దొరకనప్పుడు బదులుగా దీన్ని వాడుకోవచ్చు. అయితే, దాల్చిన చెక్క ఇంకా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

1. మలమూత్రాలు స్త్రీగా నడిచేలా చేస్తుంది. 2. కలరా వంటి విరేచనాల వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు, దాల్చిన చెక్కతో గానీ కషాయం కాచుకుని తీసి కలుపుకొని తాగితే విరేచనాలు త్వరగా తదగ్గుతాయి. 3. శరీరానికి తేలికదనాన్నిస్తుంది. 4. శరీరంలో వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. పాలలో దాల్చిన చెక్క పొడిని గానీ, ఆకుపత్రి పొడినిగానీ కలుపుకుని బాగా మరిగించి, వడగట్టి పంచదార వేసుకుని తాగితే రతి వలన కలిగే అలసట తగ్గుతుంది. లైంగికోత్తేజం పెరుగుతుంది. 6. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు శక్తిని కలిగిస్తుంది. 7. గుండె, లివర్, పేగుల్లో వచ్చే అన్ని రోగాల్లోనూ దీన్ని వాడుకుంటే ఆయా వ్యాధులకు తీసుకునే చికిత్స త్వరగా విజయవంతం అవుతుంది. 8. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, మూత్రాశయ వ్యాధుల్లో దాని ప్రభావం ఉంది. 9. గర్భాశయంతో సహా, లోపల అవయవాలలో ఏర్పడే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గేందుకు సాయపడుతుంది. 10. పేగుపూతని కూడా తగ్గిస్తుంది. 11. తల్లిపాలు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఋతురక్తం చక్కగా అయ్యేలా సాయపడుతుంది. 12. జీవితంలో ఉత్సాహాన్ని కల్గిస్తుంది.

భోజనం తర్వాత తియ్యదానిమ్మ గింజలు తినండి!

రక్తదోషాలు పోతాయి!!

తియ్యదానిమ్మ గింజల్ని అన్నం తిన్నాక తింటే మంచి గుణం ఇస్తాయి. దేహపుష్టిని, రక్తపుష్టిని కల్గిస్తాయి. రక్తంలో దోషాలు పోయేలా చేస్తుంది. శరీరం క్షాంతిని పెంచుతాయి. చీటికీ మాటికీ మొటిమలు వంటి బాధలు కలిగే వారికి మేలు కలుగుతుంది. ఇదేకాక రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తుంది. పేగులకు, గుండెకి బలం ఇస్తుంది.

హార్ట్ బర్న్ అంటే రెండురొమ్ముల మధ్య భాగంలోవచ్చే మంట, వికారం, నొప్పి వీటిని తగ్గిస్తుంది. అన్నం జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. ఇంతకన్నా మేలు చేసేవి ఎన్ని వందల రూపాయలు పెట్టి మందులు కొన్నా ఉపయోగం ఉంటుందా చెప్పండి!!

వేపనూనె చుండ్రుతో సహా చర్మరోగాలను తగ్గిస్తుంది

వేపగింజల్లోంచి నూనె తీస్తారు. దాన్ని లోపలికి తీసుకోవచ్చు. పైపూతగా వాడుకోవచ్చు కూడా? పొంగు, స్పోటకం, సర్పి వంటి వైరస్ వలన కలిగే చర్మవ్యాధుల్లో ఈ నూనెని చర్మం అంతా పట్టించి మర్దన చేస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

గజ్జి, తామర, దురదలు, దద్దుర్లలో కూడా వేపనూనె మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. సొరియాసిస్ చర్మవ్యాధిలో వేపనూనెతో మర్దన చేస్తే బెరళ్ళు గట్టిన పొక్కులు మెత్తబడి విరవిరలాడటం తగ్గి మృదువుగా అవుతాయి. ఉపశమనంగా ఉంటుంది.

తలలో చుండ్రుతో బాధపడేవారు రాత్రిపూట వేపనూనెని తలకి పట్టించి ఉదయాన్నే తలంటి పోసుకోవడం మంచిది. చుండ్రు తగ్గుతుంది. చర్మ సౌందర్యం కోసం నలుగు పెట్టుకునేప్పుడు వేపనూనెతో శరీరం అంతా మర్దన చేసుకుని అప్పుడు నలుగు పెట్టుకుంటే మేలు జరుగుతుంది.

తల్లిపాలు పెరగడానికి పత్తి గింజలు

పత్తిగింజలు మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. వాటిని పైపైన దంచి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1 చెంచా పత్తి గింజలపొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి పావుగ్లాసు మిగిలేంత వరకూ బాగా మరిగించి వడగట్టండి. ఆందులో పాలు, పంచదార కలిపి తాగితే బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి. రెండుపూటలా ఇలా తాగితే మంచిది.

తల్లిపాలు పెరగడమే కాకుండా, గర్భాశయ దోషాలు, తెల్లబట్ట వ్యాధికూడా తగ్గుతుంది. కడుపులో పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. శరీరంలో విషదోషాలు తగ్గుతాయి. ఈ పత్తిగింజల పాలు తాగిన తల్లి పాలను తాగే బిడ్డ కూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఎదుగుతాడు.

ముంచుకొచ్చే ముసలితనాన్ని నివారించే

మూడు దివ్యోపధాలు

“ఆవిడ బాగానే ఉన్నారు కదండీ! అదేమిటీ అంతలోనే ఇంతగా ముసలితనం ముంచుకొచ్చేసింది - మరి పెద్దావిడలా అయిపోయింది” అని ఒక్కొక్కరిని చూసి మనం చాలా ఆశ్చర్యపోతుంటాం. “ఆవిడ ముందు నుంచుంటే ఆయన మరీ ముసలాయనలా కన్పిస్తున్నాడు” అని ఒకాయన గురించి అనుకుంటే, “ఆవిడ ఏమైనా మందులు తిని యవ్వనం తెచ్చుకున్నదా ఏమిటీ” అని ఆయన గారి భార్య గురించి కూడా మరికొందరు అనుకుంటారు.

“అదేమిటండీ! ఫలానా ఆయన భార్య ఆయనకన్నా పెద్దదానిలా కన్పిస్తోంది” అని ఇంకో ఆవిడ్ని చూసి మనమే ఆశ్చర్యపోతుంటాం! వయసు నలభైలు దాటేసరికి మనుషుల్లో ఏమిటో తెలియని మార్పులు అనేకం వచ్చేస్తుంటాయి. ముసలితనం మీద పడ్తోందనే భయం ప్రతిఒక్కరినీ ఆవహిస్తూ ఉంటుంది.

క్రితం సంవత్సరం దిగిన మన ఫోటోలు దగ్గర పెట్టుకుని అద్దంలో ముఖం చూసుకుంటూ “ఘే! చాలా తేడా వచ్చేసింది” అనుకోవడం మానవ సహజమే!

సృష్టిలోని జీవరాసుల్లో ఆయువు పరిమాణం మనిషికి ఎక్కువే గానీ అందులో వృద్ధాప్యం కాలమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనం సరిగ్గా గమనిస్తే!

పరిణామక్రమంలో ఆయుష్షును ఎక్కువగా పోసుకున్నాడుగానీ మనిషి, వృద్ధాప్యానికి అందులో ఎక్కువకాలాన్ని కేటాయించుకున్నాడు. ఇదీ దురదృష్టం!

నగరీ నగరస్యేవ రథస్యేవ రథీయథా స్వశరీరస్య మేధావీ కృత్యేష్వ వహితో భవేత్

చరకమహర్షి చెప్పిన ఈ సూత్రం చాలా గొప్పది. నగరపాలకుడు తన నగరాన్ని ప్రజల్ని ఎలా చూసుకుంటాడో, (కారు) రథం నడిపేవాడు తన (కారు) రథం ఏకండీషన్లో ఉందో ఎప్పటికప్పుడు ఎలా చెకప్ చేయిస్తుంటాడో అలా తెలివైన వ్యక్తి తన ఆరోగ్యం ఎలా ఉంటోందో తెలుసుకోవడం, తన అవయవాల యోగక్షేమాల్ని పరీక్షింపచేసుకోవడం అవసరం , అంటాడు చరకుడు.

చిన్నవయసులోనే వృద్ధాప్యం ముంచుకొచ్చిందంటే ఇలాంటి కొన్ని జాగ్రత్తలు వారు తీసుకోకపోవడమే కారణం.

నిండు నూరేళ్ళు ఆయురారోగ్యాలతో జీవించమని ఆశీర్వదిస్తారంతా! కానీ, నిండు నూరేళ్ళు యవ్వనంతో జీవించమని ఎవ్వరూ ఆశీర్వదించరెందుకని?

ముసలితనం కూడా ఒక వ్యాధినంటుంది వైద్యశాస్త్రం. “జరా వ్యాధి” అని ఆయుర్వేదంలోనూ, Senile Complex అని ఆధునిక వైద్యంలోనూ దీనికి పేరు!

అన్ని శరీర ధర్మాలు క్షీణించడం ప్రారంభించడాన్ని వార్ధక్యంగా మనం నిర్వచించవచ్చు. తక్కిన జీవరాసులన్నింటికీ వయోధర్మాన్ని బట్టి వార్ధక్యం అనేది వస్తుంది. మనిషికి వయసును బట్టి మాత్రమే ముసలితనం వస్తుందనడానికి వీలేదు. మనిషికి ముదిమి - ముసలితనం అనేది రావడానికి మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక కారణాలు చాలా వున్నాయి. వాటిని ఎంతగా మనం వదుల్చుకోగలిగితే అంతగా వార్ధక్యాన్ని వాయిదా వెయ్యగలుగుతాం అన్నమాట!!

వార్ధక్యాన్ని ఎదుర్కొనే ఉపాయాలు తెలియజెప్పే శాస్త్రాన్ని జెరెంటాలజీ అంటారు.

ప్రతి శాస్త్రానికీ, ప్రతి సిద్ధాంతానికీ ఒక ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఏ రోగాలు లేని ఆరోగ్యవంతుడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం, రోగం వచ్చిన వాడి బాధల్ని తగ్గించడం ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రయోజనంగా సుశ్రుతుడు చెప్తాడు.

రోగాలను దరిచేరనీయకుండా, కనీసం వాయిదా వేయగలిగే అనేక ఉపాయాలు, అనేక ఔషధాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వివరంగా చెప్పడం జరిగింది. వాటిని మనసుపెట్టి పరిశీలించడం అవసరం. అందుకే, ఔషధాన్ని రెండు రకాలుగా వర్గీకరిస్తారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

1. స్వస్థస్య ఊర్జస్కరం : ఆరోగ్యవంతుడి ఆయుష్షుని, ఆరోగ్యాన్ని, ఓజస్సుని, శరీరకాంతిని మేధాసంపత్తిని, రూపలావణ్యాన్ని పెంపొందింపచేసే ఔషధాలు ఒకరకం.

2. కించిదార్తస్య రోగనుత్ : చిన్నపాటి బాధకల్గినా దాన్ని అక్కడితోనే నివారించి ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి నెలకొల్పడానికి ఉపయోగపడే ఔషధాలు రెండోరకం.

ఈ వ్యాసంలో మనం ఆరోగ్యవంతుణ్ణి ఆయుష్మంతుడిగా చేసి, ముసలితనం ముంచుకు రాకుండా కాపాడే ఔషధాల గురించి చర్చించబోతున్నాం. ఇవి ప్రతి ఒక్కరూ వాడుకోదగిన ఔషధాలు. ఆ మాటకొస్తే తప్పనిసరిగా వాడవలసిన ఔషధాలు కూడా!

మనం ఎప్పుడు ముసలివాళ్ళం అవుతామో మనకు తెలుసా? ఎప్పుడు మరణిస్తామో ఎలా తెలుసుకోలేమో, ఎప్పుడు ముసలివాళ్ళం అవుతామో అలానే తెలుసుకోవడం కష్టం. అయితే, ముసలితనం అనేది కేవలం రూపానికి మాత్రమే సంబంధించింది కాదు. మనసుకు సంబంధించిన అంశం కూడా!

మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా కూడా ముసలివాడు కాకుండా ఉండగలగాలి! కొందరు యువకులు ఇరవైలో అరవైలా ప్రవర్తిస్తారని మహాకవి శ్రీశ్రీ బాధపడింది మానసికంగా ముసలివారైన వ్యక్తుల గురించే. అరవై సంవత్సరాల వయసులో కూడా ఇరవై ఏళ్ళ కుర్రాడి ఉత్సాహాన్ని ప్రదర్శించగలగాలి ప్రతి ఒక్కరూ!

వృద్ధాప్యం ఎప్పుడు వస్తుందో జీన్స్ ద్వారా జెనెటిక్ గా ముందే నిర్ణయం అయిపోయిన ప్రోగ్రాం అని చాలామంది జన్యుశాస్త్రవేత్తలు అభిప్రాయపడ్తున్నారు.

ముసలితనాన్ని తీసుకొచ్చే జీన్ దానికి నిర్ణయించిన సమయానికి అది యాక్టివ్ అవడం మొదలుపెడుతుందని అప్పటివరకూ అది “ఇనాక్టివ్”గా ఉంటుందనీ వారి అభిప్రాయం. ‘x’ క్రోమోజోముల్లో అప్పటిదాకా ఇలా నిశ్చేష్టంగా పడిఉండి, వృద్ధాప్యం వచ్చేసరికి యాక్టివ్ గా పనిచేసే జీన్ ని కనుగొన్నట్లుగా కూడా కొన్ని రిపోర్ట్లు చెప్తున్నాయి.

దీర్ఘకాలం జీవించిన తలిదండ్రులకు పుట్టిన పిల్లలు కూడా దీర్ఘాయువు కల్గిన వారే కావడాన్ని మనం చాలా మందిలో గమనిస్తూనే ఉంటాం.

ఎనభై ఏళ్ళకు పైబడి జీవిస్తున్న వ్యక్తులు చిన్నప్పుడే తల్లిని కోల్పోతే తండ్రిగానీ, తండ్రిని కోల్పోతే తల్లిగానీ దీర్ఘకాలం జీవించి ఉన్న సంఘటనలు మనకు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

మేనమామలు, బాబాయిలు, పిన్నిలు, మేనత్తల ఆయుఃపరిమాణం వారి ముందు తరం వ్యక్తుల ఆయుఃపరిమాణం మనం పరిగణనలోకి తీసుకుంటే వృద్ధాప్యం ఎంత త్వరగా ముంచుకువచ్చే అవకాశం ఉందో గ్రహించవచ్చు మనం.

‘అశ్వగంధాదిచూర్ణం’ వంటి ఔషధాలు ఇలాంటి సమయంలో వృద్ధాప్యాన్ని తెచ్చే జీన్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గించి శరీరాన్ని పోషింపచేస్తూ... పుష్టిని కల్గిస్తూ, శరీర ధాతువులు సశించిపోకుండా కాపాడేందుకు నడుంబిగిస్తాయి. ఆవిధంగా వృద్ధాప్యాన్ని నివారించేందుకు వ్యక్తి చేసే పోరాటానికి ఆయుధాలుగా ఉపయోగపడతాయని మనం ముందుగా అర్థం చేసుకోవాలి.

“వయసుని స్థాపించడం” అనే మాట ఎక్కడైనా విన్నారా? దీర్ఘకాలం యువ్వనంతో, శరీర దారుధ్యంతో, పటుత్వంతో ఆరోగ్యంగా జీవించగలగడాన్ని “వయోస్థాపన” అంటారు. అలా జీవించడానికి తోడ్పడే ఔషధాల్ని “వయో స్థాపక ఔషధాలు” అంటారు. వీటికే “రసాయన ఔషధాలు” అనే పేరు కూడా ఉంది.

రసాయన ఔషధాలనేవి రెండు రకాల మందులకు వాడే పేర్లు.

ఒక రకం రసాయన ఔషధాలు పాదరసంతోనూ, ఇతర లోహాలతోనూ తయారయ్యేవి. ఇప్పుడు మనం వాటి గురించి చర్చించడం లేదు. అవి వేరు.

వయోస్థాపక ఔషధాల్ని కూడా రసాయన ఔషధాలంటారు. రసరక్తాది ధాతువులు, వాతం, పిత్తం, కఫం వంటి దోషాలు, మలం మూత్ర స్వేదం వంటి మలాలు వీటన్నింటినీ ‘రస’ శబ్దంతో పిలుస్తారు.

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలంటే ఈ రసాలన్నీ సక్రమంగా నడవాలి. ఈ రసాల్ని వృద్ధి చెందించి సక్రమంగా నడిపిస్తాయి కాబట్టి ఈ ఔషధాల్ని “రసాయన ఔషధాలు” అని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలుస్తారు.

ఈ నిర్వచనాన్ని చదవగానే, రసాయన ఔషధాలు రక్తం, ఎముకలు, మజ్జ, శుక్రం వంటి ధాతువుల్ని మలమూత్రాది మలాల్ని, వాతపిత్తకఫ దోషాల్ని సక్రమంగా నియంత్రించి చక్కగా నడిచేలా చేస్తాయని మనకు తేలికగానే అర్థం అవుతుంది. వృద్ధాప్యం నివారించబడాలంటే ఈ రకమైన మార్పు శరీరంలో తప్పక జరిగి తీరాలి కదా!

బ్రహ్మరసాయనం, చ్యవనప్రాశ, ఆమలకీ రసాయనం, హరితక్యాది రసాయనం ఇలాంటి అనేక ఔషధాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వృద్ధాప్యాన్ని నివారించే ఔషధాలుగా చెప్పడం జరిగింది.

దేవతలకు అమృతం, మనుషులకు రసాయనాలు వృద్ధాప్యంలో రోగాల్ని, అనుక్షణం చస్తూ బతుకుతూ ఆస్పత్రిపాలు జీవితాన్ని మనం అనుభవించకుండా కాపాడతాయని అర్థం చేసుకోండి!

ముసలితనం ముంచుకొస్తోందనడానికి గుర్తులు

ముసలితనం ముంచుకొస్తోందంటే కండరాలు వదులైపోతాయి. శరీరంలో ఉండే ప్రోటీన్లలో మూడోవంతు “కొల్లేజిన్” అనే ప్రోటీన్ ఉంటుంది. చర్మం, ఎముకలు, జాయింట్లు చుట్టూ ఉండే టెండాన్స్ వంటి తాడు లాంటి భాగాలు - ఇవన్నీ ఈ కొల్లేజిన్ ప్రోటీన్తో తయారౌతాయి.

యవ్వనంలో ఈ కొల్లేజన్ ప్రొటీన్ ఎక్కువగా సింథసైజ్ అవుతుంది. అందుకని, మాంసకృత్తులతో కూడిన ఆహారం ఆ వయసులో బాగా మేలుచేస్తుంది. చర్మం, ఎముకలు వంటివి కూడా వృద్ధి చెందుతాయి. వయసు పెరిగేకొద్దీ Collagen Synthesis తగ్గిపోతుంది. అందువలన ప్రొటీన్లు ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నా, చర్మం, మాంసకండరాలు, ఎముకలు శిథిలం అవడం అనేది ఆగదన్నమాట!

వృద్ధాప్యం వస్తున్నకొద్దీ పాతకణాలు చచ్చిపోయి, కొత్తవి వాటి స్థానంలో పుట్టుకొచ్చే ప్రక్రియ తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. ధాతువులన్నీ ఈ కారణంగానే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ క్షీణదశకు చేరుకుంటాయి. కండరాలకు సంబంధించి నశించిపోయిన పాత కణాల స్థానంలో కొత్త కండర కణాలు పుట్టుకు రాకపోతే ఏమౌతుంది? కండరాలు శుష్కించిపోతాయి. (వాటి స్థానంలో ఒక్కోసారి కొవ్వుకణాలు వచ్చి చేరవచ్చు). అందువలన కండలు వదులై ముసలితనాన్ని తెచ్చిపెడతాయి.

కీళ్ళు వదులైపోతాయి. జాయింట్లు అరిగిపోయాయని, లోపల తైలం అయిపోయిందని, ఎముకలు లోపల రాసుకుని అరిగిపోతున్నాయనీ ఇలా అనేక రకాల భాషల్లో కీళ్ళనొప్పి గురించి డాక్టర్లు వివరించే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు.

- ◆ ఎముకల్లోపల కేల్షియం, మినరల్స్ తగ్గిపోతాయి.
- ◆ ఎముకలు మెత్తబడినట్లయి చిన్నదానికే పుటుక్కున విరిగిపోతుంటాయి.
- ◆ ఒకసారి ఎముక విరిగితే త్వరగా అతుక్కోకపోవడం వంటివి కూడా జరుగుతాయి.
- ◆ తరచూ నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పి వంటి బాధలు పీడిస్తుంటాయి.

రక్తపోటు విపరీతంగా పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. రక్తనాళాలగోడలు చుండంగా అయిపోతాయి. గుండెకు రక్తాన్ని పంప్ చేసే శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. 90 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి గుండె పనిశక్తి సగానికి పడిపోతుందని అంచనా!

గుండె కొట్టుకునే తీరుని బట్టి గుండెకు సంబంధించిన కండరాలు కూడా కదలాలి. అందుకు సహకరించే ఎంజైమ్లలోపం వలన, గుండె కండరాల సంకోచ వ్యాకోచాలు సరిగా జరగక, గుండె కొట్టుకునే రీతిలో మార్పు వస్తుంది. దీని ప్రభావం రక్తపోటుపైన, రక్తప్రసారంపైనా బాగా ఉంటుంది.

శరీరంలో ఉండే పెద్ద రక్తనాళాలు గట్టిపడి మందంగా తయారవటాన్ని Arterio Sclerosis అంటారు. అందువలన గుండెపైన పని ప్రభావం ఎక్కువగా పడుతుంది.

లైంగిక వాంఛ నశించిపోతుంది. శారీరక, మానసిక నపుంసకత ఏర్పడుతుంది.

శరీరంలో ప్రతి అణువూ, ప్రతి కణమూ ఒక పరిమిత కాలం జీవించి నశించిపోతాయి. రక్త కణాలు-కూడా అంతే, పాత రక్త కణం స్థానంలో కొత్త రక్తకణం ఎప్పటికప్పుడు పుట్టుకురావాలి. కొత్త రక్తకణాలను పుట్టించే కణాల్ని స్టెమ్ కణాలంటారు. ఇవి క్రమేణా తగ్గిపోవడం వలన కొత్త కణాల ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. పాతవి నశించి పోతుంటాయి. అందువలన రక్తక్షీణత వంటి దోషాలు వస్తాయి.

70 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి సగానికి సగం కణాలు తగ్గిపోతాయని అంచనా! చర్మం, కండరాలు, ఎముకలు, రక్తం, శుక్రం అన్నిటిలోనూ ఇది వర్తిస్తుంది.

కంటిలోపలి కండరాలు కృశించి పోవడం వలన దగ్గరి వస్తువులు కన్పించకపోవడం లాంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. చీకట్లోకి రాగానే చీకటికి తగ్గట్టుగా కంటిపాప విచ్చుకోకపోవడం వంటివి జరిగి వెలుతురు తగ్గగానే కన్పించడం ఆగిపోతూ ఉంటుంది వృద్ధులకి. ఇలా కండరాలు క్షీణించడం వలన వృద్ధాప్యం ముంచుకొస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి.

శరీరంలో అణువణువూ శిథిలత్వానికి దారితీస్తుంది. కారణాలు పైన మనం చెప్పుకున్నవే!

మనిషి ఎప్పుడూ మత్తుగా ఉంటాడు మన్ను తిన్న పాములా ఉంటాడు. ఉరుము మీదపడినా చలించడన్నట్లు బద్ధకంగా తయారౌతాడు. అన్ని విషయాల మీదా నిరుత్సాహం ఆవరిస్తుంది. నిరుత్సాహంగా, నిరాశగా మాట్లాడే వారి గురించే శ్రీశ్రీ 'ఇరవైలో అరవైలున్న వాళ్ళు' అని నిందించింది!

కొంచెం దూరం నడిచినా, చిన్నపాటి శ్రమకే ఆయాసపడిపోవడం, నాలుగు మెట్లెక్కే సరికే రొప్పడం... ఇవన్నీ వృద్ధాప్యం లక్షణాలే!

ఊపిరితిత్తుల్లోంచి గాలి బైటకు వెళ్ళే శక్తి తగ్గిపోతుంది.

పని సమర్థత తగ్గిపోతుంది. పిరికితనం ఆవహిస్తుంది. శారీరకంగా మానసికంగా అసమర్థులుగా మిగిలిపోతూ ఉంటారు. వీటిని ముదిమి మీద పడ్తున్న లక్షణాలేనంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడాన్ని 'Dementia' అంటారు. 65 ఏళ్ళు దాటిన వ్యక్తులకు వచ్చే మతిమరుపుని 'సినైల్ డిమెన్షియా' అంటారు. ఈ వ్యాధికి "ఆల్జిమర్ వ్యాధి" అని మరో పేరు.

ఆల్జిమర్ వ్యాధిలో ఇటీవల జరిగిన సంఘటనలు త్వరగా మరచిపోవడం అన్నది లక్షణం.

అడిగిన ప్రశ్నలకు గానీ, జరుగుతున్న సంఘటనలకి గాని, తక్షణం ప్రతిస్పందించే శక్తిని కోల్పోతారు. చదవడం, రాయడం, వినడం మాట్లాడటం, గుణకారాలు, భాగహారాలు చేసే శక్తి క్రమేణా తగ్గిపోతుంది. ఒక విధమైన తికమక, ఏది ఏమిటో తెలియనితనం ఏర్పడతాయి.

ఒక దశలో తానెవరో తనకే తెలియదు. కుటుంబ భృల్ని కూడా గుర్తించలేరు. తన ఊరూ, పేరూ చెప్పలేరు. పొరబాటున ఇల్లువదిలి బైటకు వస్తే తెలిసిన వారు ఎవరైనా గుర్తించి తీసుకురావాలే తప్ప తనంత తానుగా తిరిగి ఇంటికి రాలేని స్థితి.

ఇంత పెద్ద లక్షణాలు ఏర్పడకపోయినా, వృద్ధాప్యం సమీపిస్తున్న కొద్దీ Short Term Memory తగ్గిపోతుంది.

ఇంతకుపూర్వం టెలిఫోన్ నెంబర్లు, వీధిపేర్లు ఇంటిపేర్లు అన్నీ గుర్తుపెట్టుకోగలిగిన వ్యక్తులు ఇప్పుడు క్రమేణా అలాంటివి మరచిపోతున్నట్లు గమనిస్తే ముసలితనం సమీపిస్తోందన్నట్లే.

వినిక్విడి శక్తి, చూపులో "షార్ప్నెస్" తగ్గుతాయి.

40 ఏళ్ళు దాటితే కళ్ళకు అద్దాలు రావడం సహజం కాబట్టి, నాలుగు పదుల వయస్సుని "చత్వారం" అంటారు. 60 ఏళ్ళకు కేటరాక్ట్ తప్పనిసరి అవుతుంది.

80-90 సంవత్సరాల్లో వాసనచూసే నాడులు తగ్గిపోతాయి. అందువలన కమ్మని వంటల సువాసన తెలియదు. ఈ కారణంగా తగినంత భోజనం చేయలేకపోతారు.

కడుపులో పుల్లటి స్రావాలు వంటివి పెరిగినందువలన (Acidity) నోట్లో కూడా పుల్లటి రసాలు పెరిగి పళ్ళు పులిసిపోతుంటాయి. ప్రోటీన్లు, కార్బియం, ఇనుము, విటమిన్లు శరీరంలో లోపించడం వలన కూడా పళ్ళు క్రమేణా దృఢత్వాన్ని కోల్పోయి వదులై ఊడిపోతాయి. ఇవీ వృద్ధాప్యం ఛాయలే.

ఎక్కువ నిద్ర అవసరం వృద్ధులకు అంతగా ఉండదు. కానీ, పూర్వంలా నిద్రపట్టడం లేదని కావాలని నిద్రమాత్రలు మింగుతుంటారు.

నిద్ర సరిగా పట్టడం లేదనిపిస్తోందంటే మానసికమైన అంశాలు గానీ, వృద్ధాప్యం గానీ తప్పకుండా కారణం అయివుంటాయి.

పార్కిన్సన్ వ్యాధి : కాళ్ళు, చేతులు, తల, శరీరంలోని కండరాలన్నింటిలోనూ రోగి నియంత్రించలేనంతగా కండర సంకోచాలు (Muscle Contractions) సంభవించడం వలన వణుకు ఏర్పడుతుంది. తల అటూ ఇటూ ఊగిపోతుంటుంది. చేతులు వణికిపోతాయి. సంతకం కూడా చేయలేరు. ఆలోచనా శక్తి తగ్గిపోతుంది. పురుషుల్లో ఈ వ్యాధి ఎక్కువ.

ఇంకా మూత్రపిండాల వ్యాధులు, గుండెజబ్బులు, షుగర్ వ్యాధి, పక్షవాతం వంటి అనేక వ్యాధులు వృద్ధాప్యాన్ని మనకి గుర్తు చేస్తుంటాయి.

వీటిని నివారించలేకపోయినా, కనీసం వాయిదా వెయ్యగలిగేందుకు సహకరించే ఔషధాల గురించి ఒకింత పరిశీలిద్దాం!

మెదడుకు సంబంధించిన లక్షణాలు, నాడీ వ్యవస్థ బలహీనం అయిపోతుందంటే ముసలితనం ముంచుకొస్తుందని మనం అనుకోవడంలో తప్పులేదు.

కళ్యాణక చూర్ణం

మెదడుకు టానిక్‌లాగా పనిచేసే నాడీ వ్యవస్థని సర్వశక్తి సంపూర్ణంగా చేయగలిగే 'కళ్యాణచూర్ణం' అనే ఆయుర్వేద ఔషధాన్ని మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

ఇందులో పిప్పళ్ళు, మోడి, చవ్వం, శొంఠి, వాయువిడంగాలు వంటి మూలికలతో పాటు బ్రాహ్మి, శంఖపుష్పిలాంటి మెదడుని పోషించే గుణాలు కల్గిన మూలకాలు అనేకం ఉన్నాయి. కళ్యాణచూర్ణం వృద్ధులకోసం ప్రత్యేకంగా తయారయిన ఔషధం.

1. నలభైలు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ దీన్ని రోజూ వాడుకుంటే నరాలు శక్తిమంతం అవుతాయి. మెదడు చాలా ఉత్తేజంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యవంతులు కూడా వాడుకుంటూ ఉంటే మెదడులో క్షీణదశలు రావు. కనీసం తాత్కాలికంగా అగుతాయి.
2. జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. కోరుకున్న అంశం పైన మనసులగ్నం అవుతుంది. (Concentration)

ఇది ముసలితనాన్ని పోగొట్టి తలనెరుపు, ముడతలు పడటం, రకరకాల వాతవ్యాధులు, కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు, రక్తప్రసారం సరిగ్గా జరగకపోవడం, చర్మం గరుకుబారడం, పగుళ్ళు బారడం, శరీరధాతువులు క్షీణించడం ఇలాంటి బాధలన్నీ పోగొట్టి, వ్యక్తి తన పూర్వపు ఔన్నత్యాన్ని తిరిగి సంపాదించుకునేలా చూస్తుంది. కాబట్టి “లక్ష్మీకాంతి వివర్ధకం” అని ఈ దివ్య ఔషధం గురించి వివరించాడు చక్రపాణి!

1. వృద్ధాప్యంలో నొప్పులు, పోట్లు బాగా ఉన్నప్పుడు యోగసారామృతం బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
2. అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు, నొప్పులు, తిమ్మిర్లు స్పర్శ తెలియకపోవడం, మొద్దుబారడం ఉంటే కూడా యోగసారామృతం, అశ్వగంధాదిచూర్ణం వాడండి.
3. చర్మం గరుకుబారి, ముడతలు పడి కాంతి విహీనంగా ఉన్నప్పుడు స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ముసలితనం ముంచుకొస్తోందని గుర్తించి యోగసారామృతం, అశ్వగంధాదిచూర్ణం వాడుతూ ఉంటే మంచి ప్రయోజనం కన్పిస్తుంది.
4. నిద్రపట్టకపోవడం, మానసికంగా దిగులు, ఆందోళన, అసంతృప్తి దుఃఖంగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఇవే ఔషధాలు రెండూ ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.
5. నరాల వ్యాధులు, మెదడు వ్యాధులు తోడైనప్పుడు కళ్యాణచూర్ణంతో పాటు అశ్వగంధాదిచూర్ణం కూడా వాడండి. అద్భుతమైన మార్పులు కన్పిస్తాయి. పార్కిన్ సోనిజం, పక్షవాతం, డిమెన్షియా వంటి వృద్ధాప్య వ్యాధుల్లో కళ్యాణచూర్ణంతో పాటు యోగసారామృతం, అశ్వగంధాదిచూర్ణం రెండింటిని కూడా జతగా వాడితే ఇంకా మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

మోతాదు :

1. యోగసారామృతం : ఉదయం-1, రాత్రి-1 చొప్పున వేడి ద్రవపదార్థాలతో తీసుకోవాలి.
2. అశ్వగంధాదిచూర్ణం : 1/2 చెంచా పొడి ఉదయం, సాయంత్రం పాలతో కలిపిగానీ, పంచదారకలిపి గానీ తేనెతో గానీ తీసుకోవాలి.
3. కళ్యాణచూర్ణం : 1/2 చెంచా పొడిని ఉదయం, సాయంత్రం చొప్పున తేనెతో తీసుకోవాలి. లేదా కేప్స్యూల్ గా గానీ మాత్రలుగా గానీ తీసుకోవచ్చు.

రః ఔషధాలన్నీ 0866 - 678185 నెంబర్ కు ఫోన్ చేసి, నాతో సంప్రదించి పోస్ట్ ద్వారా తెప్పించుకోవచ్చు.

తెల్లబట్ట మరియు స్త్రీల వ్యాధులపై ఆయుర్వేద నిరపాయకర ఔషధం

“బాల సూర్యోదయం”

ఆడవారికి తెల్లబట్టవ్యాధి ఒక శాపం!

ఇంచుమించుగా ఈ బాధ ఆడవారందరికీ ఏదో ఒక సందర్భంలో అంతో ఇంతో ఉంటూనే ఉంటుంది. కుసుమ వ్యాధి అని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు ఈ వ్యాధిని వర్ణించాయి. ఈ వ్యాధి గురించి స్పర్శామాత్రంగానైనా కొన్ని వివరాలు స్త్రీలకు తెలిసి ఉండటం అవసరం.

1. అనేక కారణాల వలన ముఖ్యంగా హార్మోన్ల వత్తిడి వలన, లైంగికోద్రేకం కలగటం వలన, నెలసరి కాబోయే ముందు రోజుల్లో ఏర్పడే మార్పుల వలన, గర్భం దాల్చిన సమయంలోనూ, ఇంకా కొన్ని ఇతర కారణాలవలన కూడా యోని తరుచూ తడిగా ఉంటుంది. అందువలన తడిబారినప్పుడల్లా తెలుపు అయ్యిందని కంగారు పడవలసిన పనిలేదు.
2. సహజంగా కనుపించే కన్నా అతిగా తడి ఉండటం బహుశా వ్యాధిగా చెప్పుకోవచ్చు. తడి పెరిగినప్పుడు రోగి గమనించవలసిన అంశాలు కొన్ని ఉన్నాయి. మొదట జననాంగం దగ్గర ఏర్పడిన తడి ఏ రంగులో ఉన్నదనేది... లేదా డాక్టర్‌గారితో పరీక్ష చేయించుకొంటే, ఎక్కువగా కన్పించిన తడి తెల్లగా ఉన్నదా.. ఎన్నాళ్ళ నుంచి ఉన్నదీ, దుర్వాసన ఏదైనా వేస్తోందా... దాని వలన ఆ ప్రాంతంలో మంట ఉందా, రక్తంతో కూడి వస్తోందా... ఇంకా ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా అనే అంశాలు పరిగణనలోకి తీసుకొని తగిన సూచనలు ఇస్తారు. జననాంగం దగ్గర ఏర్పడిన తడిలో ఇలాంటి లక్షణాలున్నప్పుడు అది వ్యాధి అవుతుందని మా పాఠకులు అర్థం చేసుకోవాలి!
3. ఒక్కోసారి మంటగాని, దుర్వాసనగానీ ఏమీ లేకుండా ఊరికే అధశికంగా తెల్లనిస్రావం యోని నుంచి వస్తూండటం కూడా జరగవచ్చు. వాటికి అనేక కారణాలున్నాయి. కాబట్టి తెలుపు అవుతోందంటే అదేం చేస్తుంది లెమ్మనీ, ఇబ్బంది లేదనీ అశ్రద్ధచేయకుండా డాక్టరుగారితో పరీక్షచేయించి తగిన ఔషధాలు

- 3) మూత్రనాళానికి సంబంధించి టీబీ వంటి వ్యాధులు
- 4) నెలసరి (MENSTRUATION) కీ సంబంధించిన వ్యాధులు
- 5) గర్భాశయంలో వాపు
- 6) గర్భాశయం యోనిలోపలికి జారడం.
- 7) గర్భాశయంలోపల ట్యూమర్లు (గడ్డలు) కేన్సర్ వగైరా బాధలు
- 8) బీజవాహికలు, బీజకోశాలు (OVERIES) కు సంబంధించిన వ్యాధులు

ఇలా స్త్రీలకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు తరచూ వారిని రకరకాల ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంటాయి. పైగా వాటి గురించి పైకి చెప్పుకోడానికి వీల్లేని పరిస్థితి.

ఆఖరికి తల్లికో, ఇంటి పక్కని ఆంటీగారికో... కనీసం భర్తకు కూడా చెప్పకుండా లోపల్లోపలే దాచుకొని బాధపడుతూ రోగాన్ని బ్రహ్మరాక్షసిగా మార్చుకుని చివరికి గర్భాశయం తీసేసే పరిస్థితుల్ని తెచ్చిపెట్టుకుంటోంది ఎక్కువ మంది ఆడవాళ్ళేననడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. ఇది సగటు మధ్య తరగతి భారతీయ గృహిణి సైకాలజీ అనవచ్చేమో!!

ఆయుర్వేదంలో స్త్రీల వ్యాధులు

లోకంలో మానవ సంతానానికి ముఖ్య కారకులు స్త్రీలు. అలాంటి స్త్రీలకు కలిగే సంతానానికి క్షేత్రం స్త్రీ జననాంగమైన యోని (గర్భాశయంతో సహా) అలాంటి యోనిని ఆశ్రయించి, వృద్ధిపొంది ఆ స్త్రీని క్షీణింపచేసే వ్యాధుల గురించి చెప్పమని చరక సంహిత అనే వైద్య గ్రంథంలో శిష్యుడు గురువుని అడుగుతాడు... దానికి గురువుగారు స్త్రీల వ్యాధులు 20 వరకూ ఉన్నాయని వివరిస్తున్నాడు.

1. ఆహార విహారాలలో శ్రద్ధ చూపించని ఆడవాళ్ళకు స్త్రీ సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి.
2. నెలసరి సమయంలో జరిగే రక్తస్రావాన్ని 'ఆర్తవం' అంటారు. ఈ ఆర్తవం దోషయుక్తమైనదైనప్పుడు తప్పకుండా యోని గర్భాశయాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలుగుతాయి.
3. సంతానోత్పత్తికి కారణమైన గర్భాశయం, బీజకోశాలు, బీజవాహికలు, స్త్రీబీజం... వీటిలో దోషాలున్నప్పుడు కూడా స్త్రీల వ్యాధులకు అంకురార్పణ జరిగి సంతానోత్పత్తి జరగకుండా పోతుంది.

4. ఇవన్నీ సరే... అన్నింటినీ మించి దైవవశాన కూడా స్త్రీలకు స్త్రీల వ్యాధులు ఏర్పడుతుంటాయి. బహుశా ఈ వ్యాధి ఎందుకొచ్చిందో వివరించలేనప్పుడు “దురదృష్టం తప్ప వేరే ఇతర కారణం ఏదీ లేదమ్మా” అని చెప్పడం లాంటిదే ఇది!!

స్త్రీలలో తరచూ కన్పించే తెల్లబట్ట వ్యాధి

‘వైట్ డిశ్చార్జి’ ఆడవాళ్ళలో సర్వసాధారణమైన విషయం. అది సహజం కూడా! స్త్రీ జననాంగంలోంచి కొద్దిపాటి చెమ్మవంటిది ఉంటూనే ఉంటుంది. దీన్ని ప్రదరం అంటారు. అది రక్తంతో కూడినదైతే రక్తప్రదరం అని, తెల్లని ప్రావం అయితే శ్వేత ప్రదరం అనీ పిలుస్తారు. అయితే అది సాధారణ స్థాయికి మించి ఉన్నప్పుడు వ్యాధి అవుతుంది. దీన్ని “ల్యుకోరియా” అంటారు.

ఆడపిల్లలు రజస్వల అయ్యేప్పుడు ఈ ల్యుకోరియా ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భవతుల్లో కూడా ఈ ప్రావం బాగా ఉంటుంది. నెలసరులు ఆగిపోబోయే ముందు స్త్రీ జననాంగం దగ్గర కొంచెం ఎక్కువ మోతాదులో తెల్లటి ప్రావం ఉంటుంది.

ఇంతవరకు పెద్దగా చికిత్స అవసరం లేని విషయమే. కానీ చికిత్స లక్షణం అవసరం అనదగిన ‘వైట్ డిశ్చార్జి’ పరిస్థితులు చాలా ఉన్నాయి. వాటిని ముఖ్యంగా స్త్రీ పాఠకులు తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి.

- ❖ గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధుల్లో దుర్వాసనతో కూడిన వైట్ డిశ్చార్జి విపరీతంగా ఉంటుంది.
- ❖ వైట్ డిశ్చార్జి ఎక్కువ దురదతో కూడుకొని వున్నప్పుడు ట్రైకోమోనియాసిస్ అనే సూక్ష్మజీవి కారణంగా ఈ వైట్ డిశ్చార్జి అవుతున్నట్టు భావించవచ్చు.
- ❖ ఇది సెక్స్ ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. స్త్రీల వలన పురుషులకు, పురుషుల వలన స్త్రీలకుకూడా సోకవచ్చును. నెలసరి సమయంలో శుభ్రత లేని నాప్ కిన్ లను వాడటం, జననాంగాలను సరిగా శుభ్రం చేసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వలన కూడా ఈ ట్రైకోమోనియాసిస్ అనే వైట్ డిశ్చార్జి రావచ్చు.

1. ఎక్కువగా డిశ్చార్జి ఉంటుంది. 2. పల్చగా ఉంటుంది. 3. కొద్దిపాటి పసుపు లేక ఆకుపచ్చరంగులో ఉండవచ్చు. 4. మంటగా 5. చురుకు చురుకుగా ఇరిటేషన్ కల్గిస్తుంది. 6. బాగా దురదగా ఉండి నలుగురిలో ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. 7.

మూత్రం కూడా మంటగా వెళ్ళడం 8. ఎక్కువసార్లు వెళ్ళవలసి రావడం, వెళ్ళడానికి చాలా కష్టంగా వుండటం ఇవన్నీ ఈ రకమైన వైట్ డిస్చార్జిలో ఉంటాయి.

❖ మొనీలియాసిస్ అనే మరో రకం వైట్ డిస్చార్జి వ్యాధి సాధారణంగా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భం దాల్చినప్పుడు కూడా రావచ్చు. గర్భ నిరోధక మాత్రలు తరచూ వాడే వారికి కూడా ఈ రకమైన వైట్ డిస్చార్జి రావచ్చు.

ఈ వ్యాధిలో ఎర్రగా స్త్రీ జననాంగం వాచిపోతుంది. తెల్లటి పలుకులు గాని, తెల్లటి మరకలు గానీ ఆ ప్రాంతంలో అట్టగట్టినట్లుంటాయి. చుట్టూ చిన్న చిన్న పొక్కులు ఏర్పడి పగుళ్ళుబారి బాగా బాధపెడుతుంది. ఒకవిధమైన ఫంగస్ దానికి ప్రధానకారణం. దురద బాగా ఉంటుంది. కాబట్టి గోకడం వలన గోళ్ళకు కూడా ఈ ఫంగస్ వ్యాధి సోకే అవకాశం ఉంటుంది.

4. రకరకాల రసాయనాలు, ఔషధాలు, నాప్ కిన్ లు వంటివి వాడటం వలన... గర్భనిరోధం కోసమో, అబార్షన్ కోసమో కృత్రిమ పద్ధతుల్లో ప్రయత్నించడం వలన స్త్రీ యోనిమార్గం గాయాలపాలై వైట్ డిస్చార్జ్ కి లోనుకావచ్చు కూడా!

ముట్లుడిగిన స్త్రీలలో (మెనోపాజ్) ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్లు తగ్గిపోవడం వలన కూడా ఈ పరిస్థితి రావచ్చు. చిన్న పిల్లల్లో కూడా ఈ స్ట్రోజెన్ తగ్గి ఈ డిస్చార్జి అనేది రావచ్చు. ఆడపిల్లలు పసితనంలో తెలియక బలపాలు వంటివి అందులో పెట్టుకోవడం వంటివి చేస్తారు. ఇది కూడా చిన్నపిల్లల్లో వెజినైటిస్ కు దారితీస్తుంటుంది కూడా!

ఇలా తెల్లబట్ట రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. గర్భాశయంలో ఇందాక మనం చెప్పుకొన్న ఇన్ ఫెక్షన్ లు వచ్చినప్పుడు గర్భాశయాన్ని తొలగించే పరిస్థితి రావచ్చు.

కేవలం యోనికి మాత్రమే ఆయా ఇన్ ఫెక్షన్ లు పరిమితమైనప్పుడు ‘పిస్టరెక్టమ్’ (గర్భాశయాన్ని తీసివేయడం) అనే ప్రసక్తే ఉండదు.

ఇప్పుడు మీకు పరిచయం చేస్తున్న ప్రదరాంతక లోహం అనే ఔషధం. ఈ దోషాలన్నింటి మీద పనిచేస్తుంది. రసేంద్రసార సంగ్రహం అనే వైద్య గ్రంథంలో ఈ ఔషధం గురించి వివరించబడింది.

- ❖ చిన్న చిన్న తేడాలకి యోని గాయపడకుండా తట్టుకొనేలా చేస్తుంది
- ❖ యోనికి అందే రక్తప్రసారం రక్తనాళాలు సక్రమంగా ఉండేలా చేస్తుంది. యోని రక్తనాళాలలో Increased vascularity వలన యోని దగ్గర స్రావాలు అధికమై తెల్లబట్టవ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీన్నే “ల్యుకోరియా” అంటారు. ఈ ల్యుకోరియా పైన ప్రదరాంతక లోహం చక్కగా పనిచేస్తుంది.
- ❖ ప్రదరాంతక లోహంలో ఉన్న వనమూలికల క్షారాలు యోనిలోపల ఎసిడిటీ (ఆమ్లగుణం) తగ్గిస్తాయి. ఈ ఆమ్లగుణం వలనే ఫంగస్ త్వరగా సోకి మెనాలియాసిస్ అనే తెల్లబట్ట వ్యాధిని నివారిస్తుంది.
- ❖ మూత్రంలో మంటని తగ్గించడంలో ప్రదరాంతక లోహం ప్రముఖంగా పనిచేస్తుంది.
- ❖ షుగర్ వ్యాధి కారణంగా గానీ గర్భనిరోధ మాత్రలు వంటివి అధికంగా వాడటం వలనగాని యోనిదగ్గర తీపి గుణాలు పెరుగుతాయి. అందువలన కూడా మొనీలియాసిస్ తెల్లబట్టవ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రదరాంతక లోహం దీన్ని నివారిస్తుంది. పగుళ్ళు బారిన జననాంగం షుగర్ వ్యాధికి గుర్తు. వెంటనే షుగర్ వ్యాధిని పరీక్షించుకోవడం కూడా మంచిదే!
- ❖ యోని నుంచి రక్తస్రావం గాని, తెల్లని వివిధ స్రావాలు గానీ అవుతున్న ప్రతి సందర్భంలోనూ ప్రదరాంతక లోహాన్ని తప్పకుండా వాడమని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞుల సలహా!

తెలుపుగాని, ఎరుపుగానీ (రక్తస్రావం) అవుతున్నప్పుడు లేడీ డాక్టర్ గారితో సంప్రదించి వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకోవడం తప్పనిసరి! డాక్టర్ గారు వాడమని చెప్పిన మందులు వాడుతూ కూడా మీరు ప్రదరాంతక లోహాన్ని కొనసాగించండి.

ఎంతకీ తగ్గని తెల్లబట్ట వ్యాధిలో ప్రదరాంతక లోహం ఖచ్చితమైన సమాధానంగా నిలుస్తుంది. ఈ ఔషధంతో పాటుగా మా పాఠకులకు గతంలో మేం పరిచయం చేసిన “బాల సూర్యోదయం” ఔషధాన్ని కూడా వాడితే ఫలితాలు మరింతగా ఉంటాయి. అనేక కోణాలలోంచి ఈ వ్యాధిని కంట్రోల్ చేయడానికి వీలౌతుంది.

నెలసరి వచ్చినప్పుడు అధిక రక్తస్రావం కావడం, అవడం మొదలుపెడితే ఎన్నాళ్ళకీ ఆగకపోవడం, ఆగితే మళ్ళీ కొన్ని నెలలపాటు రాకపోవడం ఇలా బాధపెట్టే పరిస్థితుల్లో ప్రదరాంతక లోహం, బాల సూర్యోదయం అనే ఈ రెండు ఔషధాలు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.

తుమ్ములు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, దురదలు, దద్దుర్లు, నల్లమచ్చలు వంటివి కలుగుతుంటాయి.

పెన్సిలిన్, సల్ఫాడ్రగ్స్ వంటివి చాలా మందికి సరిపడక ఒకమోస్తరు నుంచి అసాధారణమైన ప్రాణాపాయ స్థితి వరకూ పెద్ద పెట్టున రియాక్షన్ తీసుకొచ్చే అవకాశం ఉంది!

కడుపులో పోట్లు, వాంతులు, విరేచనాలు, నల్లమచ్చలు, ఎగ్జిమా. బొల్లి, సొరియాసిస్ఇవన్నీ కూడా ఈ రియాక్షన్ వలన కలిగే వివిధ లక్షణాలే!

పాముకరిచినప్పుడు శరీరంలో వేగంగా ఏ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయో, ఎండ్రీన్ వంటివి తాగినప్పుడు అంతే వేగంగా ఏ ప్రమాదకర పరిస్థితి ముంచుకొస్తోందో, సరిపడని ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకున్నప్పుడు కూడా ఒక్కోసారి అంతే స్థాయిలో తీవ్రమైన రియాక్షన్ కలగవచ్చుకూడా!

ఉబ్బసం వ్యాధిలో ఒక్కసారి వెంటిలేటర్స్ ఉపయోగించవలసినంత అగత్యం వస్తోందంటే అది ఖచ్చితంగా నాగుపాము కరిచినంత తీవ్రమైన రియాక్షన్ వలనేనని గుర్తించండి!

ఎగ్జిమా ఇలా ఉంటుంది?

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాల గురించి అలా ఉంచితే ఏనుగు చర్మంలా గరుకుబారి, నల్లగా తయారయి, నసకాయపైన గొగ్గులున్నట్లు చర్మం మీద గరుకుగా గొగ్గులుగా ఉన్న నల్లని మచ్చల గురించిన కథ ఇంత కన్నా హృదయవిదారకంగా ఉంటుంది.

- ఏదితింటే పడుతుందో , ఏది తింటే పడదో తెలియదు. ఎల్లకాలం దురద విపరీతంగా ఉంటుంది.
- మధ్యలో ఉన్నట్టుండి, నీరుకారి, ఈగలు ముసురుతూ పుండుపడినట్లయి బాధపెడుతుంటుంది.
- చీము,రసితో కూడిన చిన్నచిన్న వ్రణాలు ఏర్పడి చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి.
- ఇలాంటి లక్షణాలతో కూడిన నల్లని మచ్చల్ని ఆంగ్లేయ వైద్యంలో కాంటాక్ట్ ఎలెర్జిక్ డెర్మటైటిస్ అంటారు. దీనికీ 'ఎగ్జిమా' అనే పేరుకూడా.

పడని వస్తువు మన శరీరంతో విరోధించడమే ఎలర్జీ అంటే! విరోధించడం అనేది తినే వస్తువుల వలన కావచ్చు. త్రాగే పదార్థాల వలన కావచ్చు. అంటుకునేవీ,

ముట్టుకొనేవీ, రాసుకొనేవీ కావచ్చు. లేదా పేల్చేవి కూడా కావచ్చు. వీటిలో దేనివలనైనా ఎలర్జీ కలగవచ్చు. ఎలెర్జీ వలన చర్మం మీద నల్లని మచ్చలు గరుకుగా గొగ్గలు గొగ్గలుగా ఏర్పడి, నీరు రసి కారుతూ విపరీతమైన దురదతో బాధపెడుతుంటాయి.

నీరు లేనప్పుడు ఎండి విరవిరలాడ్తూఉంటుంది. నీరుకారే నల్లమచ్చల్ని వీపింగ్ ఎగ్జీమా అని కూడా అంటుంటారు.

పడకపోవడం ఇలా జరగవచ్చు ?

మన శరీరంతో పడని వస్తువుకు సంబంధం కలగగానే రియాక్షన్ ప్రారంభమై చర్మంపైన మచ్చలు, దురదలు రసి - వంటి లక్షణాలను తెస్తోంది కాబట్టి దీన్ని కాంటాక్ట్ ఎలెర్జిక్ డెర్మటైటిస్ అని వ్యవహరిస్తుంటారు వైద్యులు. దీన్నే ఎగ్జీమా అని కూడా అంటుంటారు.

1. రసాయనాలతో పనిచేసే వారికి, ఆయా రసాయనాలు చర్మంపైన ఎక్కడెక్కడ తగులుతాయో అక్కడ ఎగ్జీమా రావచ్చు.
2. సాక్సులు, చెప్పులు, బూట్లు సరిపడనప్పుడు పాదాల మీద ఈ చర్మవ్యాధి రావచ్చు. మోకాళ్ళదాకా రావచ్చు కూడా 'V' ఆకారంలో పాదంమీద మచ్చలు వస్తుంటాయి. రబ్బర్ చెప్పుల పట్టీలు సరిపడనప్పుడు.
3. సిల్క్, పోలియెస్టర్, నైలాన్ బట్టలు సరిపడకపోతే అవి శరీరానికి తగిలినంతమేర దురదలు వంటివి కలగవచ్చు.
4. కొన్నిరకాల మొక్కలు కంద- చేమ వంటికూరగాయలు తిన్నప్పుడే కాదు, తరుగుతున్నప్పుడు కూడా చాలా మందికి చేతుల్లో దురదలు, నల్లమచ్చలు వస్తుంటాయి.
5. బట్టలు సబ్బులు, డిటర్జెంట్ పౌడర్లు, ఫినాయిల్ వాడుతుండే వారికిచేతులు, పాదాలలో ఈ చర్మవ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది.
6. సెంట్ల, చమటదుర్గంధం పోవడానికి వాడే "డియోడరెంట్స్" వంటివి అతిగా ఉపయోగించే వారికి చంకల్లోనూ, మెడచుట్టూ ఇలాంటి వ్యాధులు రావచ్చు.
7. చేతి వాచీలు, మెడలోగొల్పులు, చెవి రింగులు , ముక్కెరలు ఇలాంటివి

సరిపడని వారికి అవి తగిలినంతమేర చర్మం మీద నల్లమచ్చలు, దురదలు వస్తాయి.

8. కుంకుమబొట్టు, విభూది పెట్టుకునేవారిలో చాలా మందికి నుదురుపైన నల్లమచ్చలు మనం గమనిస్తుంటాం.
9. లిప్స్టిక్లు, నెయిల్ పాలిష్లు, స్నోలు, ముఖం పౌడర్లు, మేకప్ సామానులు వాడే వారిలో ఎక్కువమంది వాటి రియాక్షన్కు గురౌతుంటారు. నల్లని మచ్చలతో అందం చెడిపోయి బాధపడుతుంటారు.
10. కళ్ళజోడు గట్టిగా అంటిపెట్టుకుని ఉంటే కణతలమీద ముక్కు దూలానికి చెరోవైపు, కంటిచుట్టూ నల్లని వలయాలు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి.
11. షేవింగ్ క్రీములు, షాంపూలు కూడా చాలామందికి రియాక్షన్కు కారణం అవుతాయి.
12. కాటుక సరిపడకపోతే కళ్ళు ఎర్రబారి, అమితంగా దురదబెట్టి బాధిస్తుంటాయి. కంటిచుట్టూ నల్లని వలయాలు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి.
13. హెయిర్ 'డై'లు (జుట్టుకు వేసే నల్లరంగుల వంటివి) అలాగే, జుట్టు సల్లబడటం కోసం వాడే వివిధ రసాయనాలు ముఖంమీద రియాక్షన్ తెచ్చి, నల్లమచ్చలకు కారణం అవుతుంటాయి.
14. రబ్బర్తో గాని, చర్మంతోగాని తయారయ్యే చెప్పులు, బూట్లు, వాచీ పట్టీలు వగైరా వస్తువుల్లో కొన్ని రసాయనాలు కలుస్తాయి. ఇవి తీవ్రమైన రియాక్షన్కు దారితీసి అవి తగిలినంత మేర చర్మాన్ని నల్లగా మారుస్తాయి.
15. పెన్సిలిన్ వంటి యాంటి బయాటిక్స్, సల్ఫోనమైడ్స్, నొప్పుల బిళ్ళలు , కడుపు నొప్పి బిళ్ళలు, విరేచనాల బిళ్ళలు కూడా తీవ్రమైన రియాక్షన్కు దారితీసి చర్మం పైన నల్లమచ్చలు తెచ్చిపెడుతుంటాయి.
16. పుళ్ళు, గాయాలు అయినప్పుడు పై పూతకు వాడే ఆయింట్మెంట్లు చర్మానికి సరిపడనప్పుడు, పుండు తగ్గిన తర్వాత ఆ ప్రాంతంలో నల్లమచ్చల రూపంలో బైటపడి జీవితం అంతా బాధపెడుతుంటాయి.
17. గోరింటాకు, గోంగూర, మామిడిజిగురు, జీడిమామిడి సొన, బొప్పాయిపాలు, కంద, పెండలం వంటివి చర్మానికి తగిల్తే చాలు రియాక్షన్ వచ్చి నల్లమచ్చలేర్పడి పొక్కిపోతుంది ఆ ప్రాంతం అంతా !

18. గోడకు వేసే సున్నం, రంగులు, పసుపు, పారాణి వంటివి కూడా చాలా మందికి సరిపడవు.
19. స్కూటర్లుకు వాడే గ్రీప్స్, కారుస్టీరింగ్ పైన కవర్లు ఇలాంటి ప్లాస్టిక్ లేక నైలాన్ వస్తువులు తరుచూ వాడుతూ ఉంటే అరిచేతుల్లో ఎగ్జీమా మచ్చలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి.
20. ఒకసారి ఈ మచ్చలు ఏర్పడిన తర్వాత ఏవో మందులు వాడితే తాత్కాలికంగా తగ్గినట్లనిపించినా, వ్యతిరేక పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు మళ్ళీ మొదలౌతుంటాయి.

- వాతావరణంలో మార్పులు
- మానసికమైన ఉద్వేగాలు, టెన్షన్లు, ఎమోషన్లు
- దుమ్ము, దూళి, పొగతోకూడిన కలుషిత వాతావరణం
- టాయిలెట్ సోప్స్, షాంపూలు, పోలియెస్టర్ బట్టలు తొడగడం
- గ్రీజ్స్ , సోస్ వంటివి వాడడం
- ఆహారపదార్థాల్లో సరిపడనివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం
- తరచూ జలుబు, దగ్గు ఆయాసం సైనసైటిస్లు రావడం వాటికి వాడిన మందులు. ఇవన్నీ పాత చర్మవ్యాధిని తిరగబెట్టే అంశాలే.

దురదే కదా..... అని ఆశ్రద్ధ చేయకండి జీవితాంతం బాధపడాలి?

పడని వస్తువు ఎంత గాఢమైనదైతే శరీరం మీద రియాక్షన్ అంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఫినాయిల్ పడని వ్యక్తి చర్మం మీద చిక్కటి ఫినాయిల్ చుక్కలు తగిల్తే వెంటనే రియాక్షన్ మొదలుకావచ్చు.

ఇదంతా సరిపడని వస్తువు, దానిని వాడిన వ్యక్తి శరీరంలో గాఢంగా ఉన్న ఎలెర్జీల పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. తొందరగా వచ్చిన రియాక్షన్ ఎక్కువకాలం ఎక్కువస్థాయిలో బాధపెడుతుంది. మొదటిసారి కొంచెం ఆలస్యంగా వచ్చినా, పోను పోనూ రియాక్షన్ గంటల వ్యవధిలోనే వస్తూ ఉంటుంది కూడా !!

రియాక్షన్ రాగానే రోగికి ముందుగా కన్పించేది దురద! అపుకోలేనంతగా దురద వచ్చి రోగి తప్పని సరిగా గోకవలసి రావడం, గోకినందువలన ఎర్రగా పొక్కిపోవడం వ్యాధిమరింతగా పెరగడానికి కారణం అవుతాయి.

మచ్చలసైజు పెరిగి, ఆరోగ్యవంతమైన చర్మం మీదకూడ పాకిపోతుంటుంది. గోకినందువలన నీరుతో కూడిన పొక్కులు ఏర్పడి అవి చితికి రసికారడం మొదలౌతాయి. పోనుపోనూ ఇలా ఈ చర్మవ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారుతుంది.

- చర్మం అంతమేరా మొద్దుబారుతుంది. ముందుగా అట్టకట్టినట్లువుతుంది.
- సూక్ష్మజీవుల దోషాలు ఏర్పడి రసి, చీము రక్తం వంటివి కారుతూ ఉంటాయి.
- నల్లమచ్చలు చుట్టూ ఆరోగ్యవంతమైన చర్మానికి , నల్లమచ్చ వచ్చిన భాగానికి మధ్య స్పష్టమైన హద్దు గీతగీసినట్లు కన్పిస్తుంది.
- వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారినకొద్ది మచ్చ చుట్టుపక్కలకు ఎగబాకుతుంది. పోనుపోనూ పెరిగి పెద్దదైపోతోందని కంగారుపడతారు.
- మొదట ఏ అంగుళమో ఉన్నంత మచ్చ మొత్తం పొదం పైభాగం అంతా రావడమో, చీలమండమీదకు ఎగబాకడమో, పిక్కలచుట్టూ పెరిగిపోవడమో ఇలా జరుగుతుంది.
- చర్మం కాంతి హీనం అవుతుంది నల్లగా గరుకుగా మారిపోతుంది ఏనుగు చర్మంలాగా తయారౌతుంది .
- చర్మంపైన గోకిన గోరుగీతలు కన్పిస్తుంటాయి. దురద అనేది నిత్యకృతంలా మారిపోతుంది ఏమిటో ... ఈ ఖర్మ అనుకుంటారు రోగులు.

పడని వస్తువుని కనుక్కోనే ఉపాయం :

చాలా సందర్భాల్లో ఏ ఆహారపదార్థం వలన ఈ ఎలర్జిక్ వస్తోందో కనుక్కోవడం కుదరదు ఏ వస్తువుని వాడినందువలన మచ్చలు దురదలు వస్తున్నాయో తెలియకపోవడం వలన వ్యాధి సంవత్సరాల తరబడి నిలబడి పోతుంటుంది.

1. రోగికి ఎలర్జిక్ కల్గించే వస్తువుని కనుక్కోగలగడంలోనే చికిత్స అంతా ఆధారపడి ఉంది.
2. ఒక దొంగని పోలీస్ ఎలా పట్టుకుంటాడో అలా పరిశీలించి, ఓ డిటెక్టివ్ లాగా ఇన్ వెస్టిగేట్ చేసి రోగికి సరిపడని పదార్థాల్ని కనుక్కోమని వైద్యశాస్త్రం సూచిస్తుంది
3. ఇది ఒకసారి కన్సల్టేషన్ కోసం వచ్చినప్పుడు వైద్యుడు కనుక్కోగలిన విషయం ఎంతమాత్రం కాదు. ఈ పరిశోధన అంతా చేయవలసిన బాధ్యత రోగిదే !

4. నల్లని మచ్చలు రావడానికి గానీ, దురద విపరీతంగా పెరగడానికి గానీ అప్పటిదాకా ఎండినట్లున్న నల్లమచ్చ మీద అకస్మాత్తుగా నీటిపొక్కులు లేచి నీరు, రసి కారడానికి గానీ రోగి తన శరీరానికి సరిపడని వస్తువుని ఉపయోగించడం మాత్రమే కారణం. ఇంకొకటి ఏదీ కారణం కాదని మరీమరీ గుర్తించండి !
5. ఇవ్వాలి ఎవరి ముఖం చూసి నిద్రలేచానో దురదలు వచ్చాయి... అంటూ ఎవరి మీదకో నేరాన్ని నెట్టినందువలన రోగికి అసలు కారణం ఎప్పటికీ తెలీదు. తెలీకపోవడం వలన సంవత్సరాలు తరబడీ అలా వ్యాధిని మోస్తూనే ఉంటారు.
6. ఈ రోజు దురద రావడానికి నిన్న , ఈ వేళ మనం చేసిన ఏదో ఒక పని కారణం అవుతుంది. మనం చేసిన అనేక పనుల్లో ఏది ఖచ్చితంగా దురద తెస్తోందో తెలుసుకోవాలంటే రోగి ఒక రికార్డు తయారుచేయడం అవసరం.
7. ఒకడైరిని ఈ రోజే రాయడం ప్రారంభించండి, ఏరోజు కారోజు ప్రొద్దున్నుంచి సాయంత్రం దాకా తిన్నవి , తాగినవి , పీల్చినవీ, ముట్టుకొన్నవి, ధరించినవి రియాక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉన్న ప్రతి విషయాన్నీ ఏ పూటకాపూట ఎప్పటికప్పుడు ఆ డైరీలో రాయండి. ప్రక్కనే దురదలు మంటలు, నీటిపొక్కులు వగైరా ఎలెర్జీ లక్షణాలలో ఏ ఏ బాధలు వచ్చాయో రాయండి. +; ++, +++ ,++++; ఇలా బాధల తీవ్రతని '+' గుర్తులు వేసి నోట్ చెయ్యండి ఏబాధలు ఏ ఏ పనులు చేసినందువలన వస్తున్నాయో మీకే ఖచ్చితంగా తెలిసిపోతుంది. ఎలర్జీని కల్గించే వస్తువుల్ని కనుక్కోవాలంటే ఇది మంచి ఉపాయం !!
8. కనుక్కొన్న తర్వాత అదే ఎలర్జీకి కారణం అవుతోందని, మరోసారి దాన్నొకదాన్నే వాడి చూసి నిర్ధారించుకోండి. ఇంక నిర్దాక్షిణ్యంగా, నిర్మోహమాటంగా ఆ వస్తువుని లేక ఆ ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకోవడం ఆపేయండి.
9. ముందు దురదలు, మచ్చలు తగ్గుతాయి. ఆ తర్వాత ఎలెర్జీ తీవ్రత తగ్గిందని నమ్మకం కుదిరాక కొద్దిపాటి మోతాదులో ప్రారంభించి, మానేసిన ఆ పదార్థాన్ని మళ్ళీ తీసుకోవడం మొదలు పెట్టవచ్చు.

Blank Page



AADAVARI KOSAM AYURVEDAM

Dr. G.V.PURNACHAND BAMS

ఆడవారిలో సాధారణంగా వచ్చే అనేక వ్యాధుల్ని పెద్దగా పట్టించుకోక పోవడం వలన, చిన్నకారణానికే గర్భాశయాన్ని తీసేయడం వంటి పెద్ద నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంటుంది.

సిగ్గువలన కొంత, భయంవలన కొంత, తీరికలేక మరికొంత లేడీడాక్టర్ని సంప్రదించడంలో చూపించే నిర్లక్ష్యం చివరికి ఆపరేషన్దాకా అందుకే తీసుకేళ్తుంది.

తరచూ స్త్రీలు ఎదుర్కొనే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకి తక్షణ పరిష్కారాల్ని సూచిస్తూ తెలుగులో వెలువడిన ప్రత్యేక పుస్తకం -

“ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం”

ఆయుర్వేద శాస్త్ర రహస్యాల్ని సామాన్యమానవుడి ముంగిటచేరుస్తున్న నిత్యపరిశోధకులు, ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యులు, వైద్యగ్రంథాల రచయిత **డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్** గారు స్త్రీల ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం అందిస్తున్న మరో అమృత వర్షిణి

“ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం”

ఇది డా॥పూర్ణచంద్ గారి 26వరచన.



ప్రేమధూలత

హల్దికెషన్స్

డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్పేట, విజయవాడ - 520 002.

Check List

Book Number	CIV. PO/B287	Date	6/11/2020
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	97		
Missing Pages	NO		
Prepared	Lakshmi	Scanned	Lakshmi
BOOK SIZE	H 8.5 W 5.5	Pages	101